

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: M7503 Učitelství pro základní školy

Studijní obor Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy
Učitelství geografie pro 2. stupeň základní školy

**TVORBA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO
PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ
VE VZDĚLÁVACÍ OBLASTI TĚLESNÁ VÝCHOVA**
CREATION OF SCHOOL EDUCATIONAL PROGRAM FOR
PRIMERY SCHOOL IN EDUCATIONAL FIELD PHYSICAL
TRAINING

Diplomová práce: 11-FP-KTV-264

Autor:

Kamila AJŠMANOVÁ

Podpis:

Adresa:

Pod Holým vrchem 2500

470 01 Česká Lípa

Vedoucí práce: Mgr. Petr Jeřábek

Konzultant: Mgr. Magda Ajšmanová

Počet

stran	slov	grafů	tabulek	pramenů	příloh
138	27 490	2	1	18	1

V Liberci dne:

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2010/2011

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kamila AJŠMANOVÁ**
Osobní číslo: **P06100201**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obory: **Učitelství geografie pro 2. stupeň základní školy**
Učitelství tělesné výchovy pro 2. stupeň základní školy
Název tématu: **Tvorba školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání ve vzdělávací oblasti tělesná výchova**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Vytvoření školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání ve vzdělávací oblasti tělesná výchova na vybrané základní škole

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

RYCHTECKÝ, Antonín; FIALOVÁ, Ludmila. Didaktika školní tělesné výchovy. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998. 171 s. ISBN 80-7184-127-7.

Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání. Vyd. 1. Praha : TAURIS, 2006. 104 s. ISBN 80-87000-03-X.

Výzkumný ústav pedagogický v Praze. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání - příloha upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením. Vyd. 1. Praha : TAURIS, 2006. 108 s. ISBN 80-87000-02-1

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Petr Jeřábek
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce:

10. listopadu 2010

Termín odevzdání diplomové práce:

29. dubna 2011



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec

vedoucí katedry

dne

Čestné prohlášení

Název práce: Tvorba školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání ve vzdělávací oblasti tělesná výchova
Jméno a příjmení autora: Kamila AJŠMANOVÁ
Osobní číslo: P06100201

Byla jsem seznámena s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložila elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedla jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne:

.....
Kamila AJŠMANOVÁ

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem lidem, kteří mi pomohli vytvořit tuto diplomovou práci, ale také mi byli oporou během studia. Speciální poděkování bych chtěla věnovat Mgr. Petru Jeřábkoví za cenné informace a rady během zpracování, bez kterých by tato práce nevznikla. Poděkování patří rovněž i konzultantce Mgr. Magdě Ajšmanové, která do mé práce přispěla mnoha informacemi ze své praxe. V neposlední řadě bych ráda poděkovala svým kolegům ze školy, kde učím, za trpělivost a podporu při zpracování této práce.

TVORBA ŠKOLNÍHO VZDĚLÁVACÍHO PROGRAMU PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ VE VZDĚLÁVACÍ OBLASTI TĚLESNÁ VÝCHOVA

Kamila AJŠMANOVÁ

Vedoucí DP: Mgr. Petr JEŘÁBEK

Anotace

Diplomová práce se zabývá tvorbou školního vzdělávacího programu (ŠVP) pro základní vzdělávání ve vzdělávací oblasti tělesná výchova. Práce je členěna na dvě části. Teoretická část je zaměřena na obecnou charakteristiku historického vývoje českého školství, aktuální stav základního vzdělávání, zavedení rámcového vzdělávacího programu a školních vzdělávacích programů. Praktická část diplomové práce obsahuje tvorbu vlastního ŠVP na základě teoretické části diplomové práce. Vzniklý školní vzdělávací program může být použit na základní škole.

Klíčová slova: *vzdělávání – vzdělávací programy - učivo – základní škola – tělesná výchova*

Annotation

The thesis deals with the creation of a School Education Programme (SEP) for P.E. on basic schools. The thesis is divided into two parts. The theoretical part is focused on general characteristics of historical development of the Czech educational system, the current state of Czech educational system, the implementation of the framework educational programme and school educational programmes. The practical part contains the creation of a SEP on the basis of theoretical part of the thesis. The created school educational program can be used on basic schools.

Key words: *education - education programmes - subject matter - basic school - P.E.*

Zusammenfassung

Diplomarbeit befasst sich mit der Erstellung des Schulbildungsprogramms für Grundschulbildung im Bildungsbereich Sport. Die Arbeit ist in zwei Teile gegliedert. Theoretischer Teil ist auf allgemeine Charakteristik der historischen Entwicklung des tschechischen Schulwesens, auf aktuellen Zustand der Grundschulbildung, auf die Einführung des Rahmenbildungsprogramm und der Schulbildungsprogramme gerichtet. Praktischer Teil der Diplomarbeit beinhaltet die Erstellung des eigenen Schulbildungsprogramms aufgrund des theoretischen Teils der Diplomarbeit. Das entstehende Schulbildungsprogramm kann in der Grundschule verwendet werden.

Schlüsselwörter: *Bildung – Bildungsprogramme – Lehrstoff – Grundschule - Sport*

OBSAH

Úvod	11
1 Cíle práce.....	13
2 Historický přehled	14
3 Základní vzdělávání	17
3.1 Cíle základního vzdělávání	17
3.2 Pojetí základního vzdělávání.....	18
4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.....	19
4.1 Vymezení RVP ZV	19
4.2 Principy RVP ZV	21
4.3 Inovace ve vzdělávání (dle RVP ZV)	21
4.4 Vzdělávací oblasti v RVP ZV	22
4.5 Klíčové kompetence.....	23
4.5.1 Kompetence k učení	24
4.5.2 Kompetence k řešení problémů.....	24
4.5.3 Kompetence komunikativní	25
4.5.4 Kompetence sociální a personální.....	25
4.5.5 Kompetence občanské.....	26
4.5.6 Kompetence pracovní.....	26
4.6 Průřezová témata	27
4.6.1 Osobnostní a sociální výchova.....	28
4.6.2 Výchova demokratického občana	29
4.6.3 Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech	30
4.6.4 Multikulturní výchova.....	31
4.6.5 Enviromentální výchova	33
4.6.6 Mediální výchova.....	34
5 Školní vzdělávací program.....	36
5.1 Zásady zpracování ŠVP	36
5.2 Proč se tvoří ŠVP ZV?	37
5.3 Pro koho je ŠVP určen?	38

6 Vlastní školní vzdělávací program pro vzdělávací oblast tělesná výchova	39
6.1 Cílové zaměření tělesné výchovy.....	40
6.2 Výchovné a vzdělávací strategie a rozvoj klíčových kompetencí.....	41
6.3 Průřezová témata	42
6.4 Očekávané výstupy podle RVP	43
6.5 Tělesná výchova – chlapci	45
6.5.1 Šestý ročník	46
6.5.2 Sedmý ročník.....	53
6.5.3 Osmý ročník	61
6.5.4 Devátý ročník	69
6.6 Tělesná výchova – dívky.....	77
6.6.1 Šestý ročník	78
6.6.2 Sedmý ročník.....	85
6.6.3 Osmý ročník	93
6.6.4 Devátý ročník	101
7 Závěr.....	109
8 Použitá literatura	110
9 Přílohy	112

Seznam použitých zkratk

ČŠI	Česká školní inspekce
ENV	Enviromentální výchova
MEV	Mediální výchova
MŠMT	Ministerstvo školství a tělovýchovy
MUV	Multikulturní výchova
Např.	například
OSV	Osobnostní a sociální výchova
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	Tělesná výchova
tzv.	takzvaně
VDO	Výchova demokratického občana
VMEGS	Výchova k myšlení v Evropských a globálních souvislostech
ZŠ	Základní škola

Úvod

V současné době se mezi hlavní cíl vzdělávání řadí příprava žáků pro život a společnost, ve které žijí. Proto se všichni pedagogové snaží podávat žákům nejen teoretické poznatky, ale také poznatky o reálném životě, které využijí v praxi. Žáci si díky tomuto přístupu umí vytvořit vlastní představy a názory, což je pro současné školství to nejcennější. Aby mohla být moderní výuka realizována, musí se do vzdělávání zavádět mnoho inovativních prvků, jakými jsou netradiční vyučovací metody, projekty, terénní a sportovní akce. Současné pojetí základního vzdělávání umožňuje jednotlivým školám různé uspořádání učiva do ročníků. Učitel však musí respektovat rámcový vzdělávací program a fyziologické požadavky na věk žáků. Fyziologické požadavky se týkají především tělesné výchovy, protože existují omezení týkající se toho, co žáci na základní škole mohou nebo nemohou cvičit.

Téma mé diplomové práce jsem si vybrala, neboť již učím tělesnou výchovu na základní škole. Zpracováním tohoto tématu si nejen ujasním, co pro mě jako učitele školní vzdělávací program znamená, ale také jak jsem se později dozvěděla, bude můj vzdělávací program použit na základní škole v Raspenavě. V diplomové práci se zaměříme právě na tělesnou výchovu, které patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví. Hlavním cílem je zpracování školního vzdělávacího programu pro tělesnou výchovu na vybrané základní škole. Teoretická část diplomové práce se zabývá obecnou charakteristikou vývoje školské soustavy, stavu základního vzdělávání, zavedení rámcového vzdělávacího programu a školních vzdělávacích programů. Tato část přiblíží čtenáři vývoj vzdělávání, co a jak se v minulosti učilo, a proč se v současnosti společnost tolik snaží o nové pojetí vzdělávání.

Praktická část nabízí ukázkou zpracovaného vzdělávacího programu, který byl vytvořen na základě rámcového vzdělávacího programu, konzultace s kolegy na základní škole a z vlastních zkušeností při výuce tělesné výchovy. Při tvorbě vzdělávacího programu se snažíme přihlídnout také k faktu, že tělesná výchova je stále ještě jeden z nejoblíbenějších předmětů, a proto se musíme snažit o splnění daných cílů co nejzajímavěji.

V současné době školy již mají své školní vzdělávací programy pro tělesnou výchovu hotové, ale jak se ve skutečnosti ukazuje, ne vždy jsou s nimi spokojeny. Proto jsme se snažili při tvorbě tohoto vzdělávacího programu, vyvarovat se chyb, které poté neumožní provozování některých sportovních aktivit. Myslím si, že i do této finální podoby bude později zasahováno z důvodu měnících se nároků, podmínek a potřeb školy.

Toto téma je stále aktuální, na školách probíhají opravy a dotváření školních vzdělávacích programů, proto si myslím, že by i tato práce mohla přinést inspiraci především mladým, začínajícím pedagogům.

1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je vytvoření školního vzdělávacího programu pro základní vzdělávání ve vzdělávací oblasti tělesná výchova.

Dílčí cíle práce:

- Zhodnocení historického vývoje školské soustavy a změn v pojetí vzdělávání.
- Vytvoření charakteristiky současného základní vzdělávání.
- Objasnění významu rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.
- Vytvoření charakteristiky o tvorbě, zásadách tvorby a skupině osob, pro které je školní vzdělávací program určen.

2 Historický přehled

Vzdělání v českých zemích mělo velkou vážnost, v celé své dlouhé historii. Hlavním důvodem vysoké vážnosti, byl fakt, že v Čechách byly vzdělávány odlišné skupiny obyvatel než v ostatních zemích Evropy. Například v 15. století – vzdělávání husitských žen. Zajímavostí je také vysoká gramotnost ve 30 letech 20.století, která několikanásobně převyšovala gramotnost zemí Evropy (EURYDICE, 2010).

Základ České školské soustavy, spatřují autoři knih o historii českého školství, v roce 1774, kdy Marie Terezie zavedla povinnou školní docházku v délce 6-ti let. V tomto období navštěvovali žáci tzv. triviální školy, kde se vyučovalo trivium (čtení, psaní, počty), náboženství a v některých školách se žáci setkali i s výukou hospodaření. Ve větších městech byly za Marie Terezie zřizovány školy hlavní, kde byl rozsah učiva triviálních škol rozšířen o latinu, dějepis, přírodopis a kreslení. V hlavních městech žáci navštěvovali školy normální. Vyučování zde bylo přizpůsobeno tak, aby žáci mohli pokračovat ve studiu na Gymnáziu (KASPER T.; KASPEROVÁ D., 2004).

Dalším významným rokem pro české školství, byl rok 1869, kdy byla povinná školní docházka prodloužena z 6 let na 8 let, žáci měli studium rozděleno na 5 let v obecné škole a poté 3 roky, kdy měli možnost nastoupit do měšťanské školy nebo gymnázia, ale také mohli pokračovat dále v obecné škole.

Po vzniku Československa v roce 1918 se objevil problém ve sjednocení školské soustavy u třech odlišných zemí: Česko, Slovensko a Zakarpatská Ukrajina. Pro řešení této situace byl v roce 1922 přijat Malý školský zákon, který dokázal udržet strukturu školské soustavy v Čechách, rozšířil ji na Slovensko, ale na Zakarpatskou Ukrajinu se bohužel nepodařilo proniknout.

Malý školský zákon také vylepšil podmínky pro samotnou výuku, došlo ke snížení počtu žáků ve třídách na 80, později pouze na 50. Další významnou změnou bylo vyřazení náboženství z povinných předmětů a naopak zařazení občanské výchovy a ručních prací (EURYDICE, 2010).

Poválečný vývoj byl ovlivněn převratem v únoru 1948. Nově přijatý zákon zrušil vliv církve na školy a převedl školy pod správu státu. Opět se také měnila doba povinné školní docházky na 9 let. Vzdělání bylo povinné, bezplatné a jednotné pro všechny. Objevují se zde i první pokusy o pomoc žákům ze znevýhodněného prostředí, vznikají volnočasové aktivity. Základnímu vzdělávání předcházela nepovinná mateřská škola. V roce 1953 byla povinná školní docházka zkrácena na 8 let a až v roce 1960 je školský zákon prodloužil na 9 let (EURYDICE, 2010).

Další reformu školství přinesl projekt: „Další rozvoj Československé výchovně vzdělávací soustavy“ z roku 1976, který prodloužil školní docházku na 10 let, přičemž žáci studovali na základní škole pouze 8 let a 2 roky museli strávit studiem na střední škole, odborném učilišti nebo gymnáziu.

V období 1990 – 2004 bylo české školství zkoušeno mnoha změnami. Došlo k poslední změně délky povinné školní docházky, tentokrát na 9 let, což platí do současnosti. Žáci mohou školní docházku plnit i na víceletých gymnáziích. Došlo ke zrušení tzv. jednotné školy. Objevuje se zde další krok - pomoc žákům ze znevýhodněného prostředí, který spočívá v zavedení přípravných ročníků na školách. Mění se také majitelé škol, mohou se zakládat také soukromé a církevní školy. Každá škola získává právní subjektivitu (EURYDICE, 2010).

V období 1999 – 2001 se největší otázkou ve vzdělávání stává zájem o výsledky vzdělávání a jejich formulace. V roce 1999 byla schválena koncepce „Hlavní vzdělávací cíle politiky vlády České republiky“, poté byl vládě předložen další dokument „Koncepce vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy v České republice“ (EURYDICE, 2010). Výsledkem diskuzí bylo schválení tzv. **Národního programu rozvoje vzdělávání v České republice pro 21. století**. Tomuto dokumentu se také říká **Bílá kniha** (VÚP, 2007).

Národní program rozvoje vzdělávání v ČR pro 21. století byl podnětem pro schválení nového školského zákona, který vstoupil v platnost 1.1. 2005. Podle nového školského zákona má každá škola možnost se představit svým školním vzdělávacím programem, který musí být v souladu s rámcovým vzdělávacím programem (závazný dokument pro vzdělávání).

Výuka podle nových školních vzdělávacích programu byla započata ve školním roce 2007/2008, na prvním stupni v 1. ročníku a na druhém stupni v 6. ročníku. Změny v obsahu učiva se týkaly především v zavedení povinného cizího jazyka od 3. ročníku. S novým zákonem přišly také nové pohledy na žáky se speciálními vzdělávacími potřebami. V současnosti se školy snaží tyto žáky začlenit do kolektivů tříd. Žáci se však učí s individuálními vzdělávacími plány. Zákon také zavedl celkové hodnocení na konci základního vzdělávání, jedná se o soubor schopností, dovedností a vědomostí, které si žák musí osvojit během základního vzdělávání (EURYDICE, 2010).

Celkově by se dalo říci, že se současnými školními vzdělávacími programy dostaly školy větší volnost v plánování výuky a mohou pro žáky připravit mnohem ucelenější a zajímavější výuku, která rozvíjí všechny stránky osobnosti žáka (VÚP, 2007).

3 Základní vzdělávání

Pro úspěšné dokončení základního vzdělání musí každý občan projít devítiletým systémem základního vzdělávání. Pro realizaci základního vzdělávání byl vydán, v souladu se školským zákonem, rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (VÚP, 2007). V současnosti je základní vzdělávání realizováno devítiletou povinnou školní docházkou, kterou žáci plní na 1. stupni základní školy (5 let) a poté přechází na 2. stupeň (4 roky). Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání a po základním vzdělávání následuje střední vzdělávání (EURYDICE, 2010).

3.1 Cíle základního vzdělávání

Hlavním cílem základního vzdělávání je pomoci žákům utvářet a rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout spolehlivý základ všeobecnému vzdělání. Veškerý obsah vzdělávání je směřován k praktickému využití. Proto je důležité rozvíjet tyto cíle, definované dle rámcového vzdělávacího programu (VÚP, 2006):

- *umožnit žákům osvojit si strategie učení a motivovat je pro celoživotní učení*
- *podněcovat žáky k tvořivému myšlení, logickému uvažování a k řešení problémů*
- *vést žáky k všestranné, účinné a otevřené komunikaci*
- *rozvíjet u žáků schopnost spolupracovat a respektovat práci a úspěchy vlastní i druhých*
- *připravovat žáky k tomu, aby se projevovali jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, uplatňovali svá práva a naplňovali své povinnosti*
- *vytvářet u žáků potřebu projevovat pozitivní city v chování, jednání a v prožívání životních situací; rozvíjet vnímavost a citlivé vztahy k lidem, prostředí i k přírodě*
- *učit žáky aktivně rozvíjet a chránit fyzické, duševní a sociální zdraví a být za ně odpovědný*
- *vést žáky k toleranci a ohleduplnosti k jiným lidem, jejich kulturám a duchovním hodnotám, učit je žít společně s ostatními lidmi*
- *pomáhat žákům poznávat a rozvíjet vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi a uplatňovat je spolu s osvojenými vědomostmi a dovednostmi při rozhodování o vlastní životní a profesní orientaci*

3.2 Pojetí základního vzdělávání

Základní vzdělávání je jedinou etapou vzdělávání, kterou absolvuje každý člověk povinně. Odehrává se ve dvou obsahově, organizačně a didakticky navazujících celcích:

1. stupeň, 2. stupeň (EURYDICE, 2010).

První stupeň je charakteristický pomocí žákům přejít z předškolního vzdělávání a rodinného kruhu do povinného a systematického vzdělávání. Na prvním stupni se žáci především seznamují s metodami a poznatky, které budou moci využít v navazujícím vzdělávání. Po ukončení 5. ročníku žáci přecházejí na 2. stupeň základní školy, který jim umožňuje osvojit si především vědomosti, dovednosti a návyky. Rozvíjí se zde také samostatné učení, utváří se postoje a hodnoty, mění se chování v různých situacích. Žáci se učí vzájemnému respektování práv a povinností. Pedagogové zapojují do výuky náročnější metody výuky a práce, dlouhodobější úkoly, které vyžadují vyhledávání nových zdrojů informací (VÚP, 2007).

Současné základní vzdělávání je založeno na pedagogovi, který by se měl snažit o vytvoření příjemného školního klimatu, které podporuje velmi schopné žáky, povzbuzuje méně schopné a chrání nejslabší žáky. V centru vzdělávání se tedy ocitá žák, který je brát jako „individuum“, a proto se také obsah a metody vzdělávání upravují každému žákovi „na míru“. To samé se týká i hodnocení žáků, učitel má přistupovat k jednotlivým žákům individuálně. Hodnocení je založeno na plnění splnitelných úkolů, na posouzení změn u žáka, které učitel hodnotí pozitivním hodnocením. Velká výzva pro pedagogy je, naučit žáka, nebát se chyby, pracovat s ní a tím se zdokonalovat pro další život (VÚP, 2007).

V průběhu základního vzdělávání získává žák tzv. „kvality osobnosti“, které mu umožňují navázat na další studium, zdokonalit se ve vybrané profesi, a v neposlední řadě zasahovat do společenského života (EURYDICE, 2010).

4 Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program je závazný pro základní vzdělávání od školního roku 2007/2008. Tímto rokem dostaly školy povinnost tvořit vlastní školní vzdělávací programy, které se stávají závazné v plnění požadavků MŠMT.

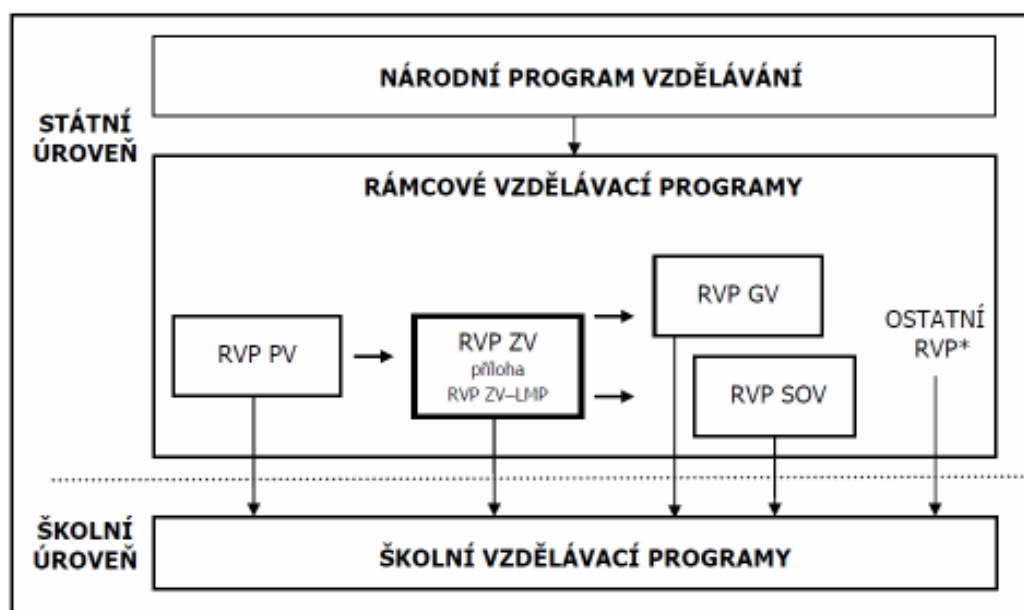
4.1 Vymezení RVP ZV

Na základně nové kurikulární politiky, která je rozpracována v národním programu rozvoje vzdělávání v České republice, se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů. Kurikulární dokumenty upravují především vzdělávání žáků od 3 do 19 let, zahrnují předškolní, základní, střední, vyšší odborné a jiné vzdělávání. Tyto dokumenty jsou v České republice tvořeny na ve dvou úrovních: **státní a základní** (Graf 1.).

Státní úroveň zastupuje v systému kurikulárních dokumentů **Národní program vzdělávání**, který vymezuje vzdělávání jako celek a **rámcové vzdělávací programy**, vymezující rámce, jenž jsou závazné pro jednotlivé etapy vzdělávání.

Školní úroveň tvoří **školní vzdělávací programy**, které si škola tvoří na základě RVP ZV a nimiž realizuje vzdělávání. Všechny kurikulární dokumenty jsou veřejně přístupné v elektronické nebo písemné podobě (VÚP, 2007).

Graf 1. Systém kutikulárních dokumentů



Legenda: RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání; RVP ZV – Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání a příloha Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením (RVP ZV–LMP); RVP GV – Rámcový vzdělávací program pro gymnaziální vzdělávání; RVP SOV – Rámcové vzdělávací programy pro střední odborné vzdělávání.

(VÚP, 2007)

Vzdělávací programy vychází z nové koncepce vyučování, kde je hlavní důraz kladen na osvojování klíčových kompetencí, propojení vzdělávacího obsahu a praktického života. Součástí programů je formulace očekávaných výstupů na konci každé etapy např. základního vzdělávání. Změnou v tomto pojetí výuky je také profesní odpovědnost pedagogů za výsledky na konci etap (VÚP, 2007).

4.2 Principy RVP ZV

Principy RVP ZV stanovuje dokument rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Pokud by tyto principy nebyly splněny, došlo by k narušení uceleného a systematického uspořádání vzdělávání.

Rámcový vzdělávací program:

- navazuje na rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání a je východiskem pro tvorbu rámcového vzdělávacího programu pro střední vzdělávání
- vymezuje vše, co je společné v povinném základním vzdělávání žáků
- vymezuje úroveň klíčových kompetencí, kterou by měli mít žáci osvojenou na konci základního vzdělávání
- vymezuje vzdělávací obsah – výstupy a učivo
- zařazuje do vzdělávání průřezová témata
- podporuje komplexní přístup k výuce, včetně propojování různých vzdělávacích oblastí, volby metod, postupů a forem výuky
- umožňuje úpravu vzdělávacího obsahu pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami
- je závazný pro stanovení požadavků středních škol

Je otevřený dokument, který je možno doplňovat a upravovat podle potřeb pedagogů, společnosti i samotných žáků (VÚP, 2007).

4.3 Inovace ve vzdělávání (dle RVP ZV)

Podle nových kutikulárních dokumentů dochází k mnoha inovacím vzdělávání, přístupům k žákům a celkovému klimatu školy. Mezi nejvýraznější změny patří:

- zohledňovat potřeb a zájmy žáka při práci a dosahování cílů základního vzdělávání
- upravovat a volit vhodné organizační formy výuky
- vytvářet pestrou škálu povinně volitelných předmětů pro realizaci žáků
- prosazovat změny v hodnocení žáků, přechod na slovní a individuální hodnocení
- nevyčleňovat žáky do speciálních škol a tříd
- vytvářet účinnou spolupráci učitele a rodiče žáka

(VÚP, 2007)

4.4 Vzdělávací oblasti v RVP ZV

Obsah vzdělávání je v rámci RVP ZV rozdělen mezi 9 vzdělávacích oblastí:

- Jazyk a jazyková komunikace – *Český jazyk a literatura, Cizí jazyk*
- Matematika a její aplikace – *Matematika a její aplikace*
- Člověk a jeho svět – *Člověk a jeho svět*
- Člověk a společnost – *Dějepis, Výchova k občanství*
- Člověk a příroda – *Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis*
- Člověk a kultura – *Hudební výchova, Výtvarná výchova*
- Člověk a zdraví – **Tělesná výchova**, *Výchova ke zdraví*
- Člověk a svět práce – *Člověk a svět práce*

Tělesná výchova, která je hlavním předmětem této diplomové práce patří do vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.

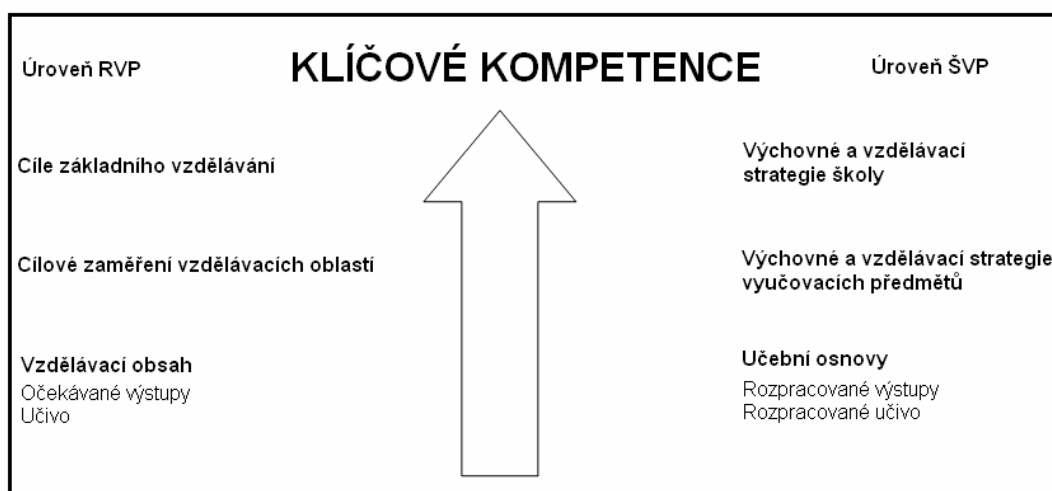
Každá vzdělávací oblast je ve svém úvodu vymezena charakteristikou, která pomůže lépe pochopit, jaké má oblast postavení a význam v základním vzdělávání. Vysvětluje také celkový obsah jednotlivých oborů. Všechny vzdělávací oblasti mají také návaznost 1. stupně a 2. stupně. Další částí jsou cíle zaměření vzdělávací oblasti, které obsahují informace o průběhu vzdělávacího procesu, který vede žáka k osvojování klíčových kompetencí. Vzdělávací obsah jednotlivých vzdělávacích oborů je tvořen výstupy a učivem daného předmětu. Výstupy jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě. Určují nakolik je žák schopen osvojené učivo použít v praxi. RVP ZV stanovuje dva typy výstupů: *orientační – nezávazné (3. a 5. ročník)*

závazné (9. ročník)

Dále se učivo v daných vzdělávacích oblastech člení do tematických okruhů, které tvoří jak informativní tak formativní funkci a jsou nezbytnou součástí vzdělávacích obsahů. RVP ZV školám pouze doporučuje učivo, školy jej dále zpracovávají do ročníků a tím si každá škola vytváří svůj školní vzdělávací program, který se pro školu poté stává závazným dokumentem.

Obsah jednotlivých vzdělávacích oblastí si pedagogové rozpracují do svých vyučovacích předmětů tak, aby společně se žáky došel co nejefektivněji k cílům oblasti. Učitelé by měli dbát na neustálé prolínání jednotlivých vzdělávacích oblastí. Proto také tvorba ŠVP má jako hlavní záměr spolupráci učitelů, která vytváří propojování vzdělávacích oblastí a tématických celků. Měli by se také snažit posilovat nadpředmětový přístup ke vzdělávání (VÚP, 2007).

Graf 2. Směřování ke klíčovým kompetencím



(VÚP, 2007)

4.5 Klíčové kompetence

Klíčové kompetence jsou jedním z hlavních pojmů v RVP ZV. Jedná se o souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, který je důležitý pro rozvoj a začlenění člověka do společnosti. Výběr klíčových kompetencí vychází z hodnot přijímaných současnou společností, z věcí, které mu pomohou dále se vzdělávat, ze spokojeného života a z celkového posilování funkce občana ve společnosti. Smysl klíčových kompetencí je jasný, vybavit žáky všemi kompetencemi v dosažitelné úrovni a tím je připravit na další vzdělávání, sebevzdělávání a uplatnění ve společenském životě. Klíčové kompetence si žáci osvojují ve všech etapách vzdělávání a poté během celého života dochází k jejich zdokonalování. Jednotlivé kompetence jsou navzájem propojeny, mají nadpředmětovou podobu a žák je může získat pouze jako výsledek celkového procesu vzdělávání. K jejich osvojení musí učitel směřovat veškerý obsah, aktivity a činnosti ve škole.

V základním vzdělávání si žáci osvojují 6 klíčových kompetencí: kompetence k učení, kompetence k řešení problémů, kompetence komunikativní, kompetence sociální a personální, kompetence občanské, kompetence pracovní. Všechny kompetence jsou dané rámcovým vzdělávacím programem a jejich znění je neměnné (VÚP, 2007). Všechny uvedené klíčové kompetence cituji dle Belze (2001).

4.5.1 Kompetence k učení

Na konci základního vzdělávání žák zvládá:

- *vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, projevuje ochotu věnovat se dalšímu studiu a celoživotnímu učení*
- *vyhledává a třídí informace a na základě jejich pochopení, propojení a systematizace je efektivně využívá v procesu učení, tvůrčích činnostech a praktickém životě*
- *operuje s obecně využívanými termíny, znaky a symboly, uvádí věci do souvislostí, propojuje do širších celků poznatky z různých vzdělávacích oblastí a na základě toho si vytváří komplexnější pohled na matematické, přírodní, společenské a kulturní jevy*
- *samostatně pozoruje a experimentuje, získané výsledky porovnává, kriticky posuzuje a vyvozuje z nich závěry pro využití v budoucnosti*
- *poznává smysl a cíl učení, má pozitivní vztah k učení, posoudí vlastní pokrok a určí překážky či problémy bránící učení, naplánuje si, jakým způsobem by mohl své učení zdokonalit, kriticky zhodnotí výsledky svého učení a diskutuje o nich*

4.5.2 Kompetence k řešení problémů

Na konci základního vzdělávání žák zvládá:

- *vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, přemýšlí o nesrovnalostech a jejich příčinách, promyslí a naplánuje způsob řešení problémů a využívá k tomu vlastního úsudku a zkušeností*
- *vyhledá informace vhodné k řešení problému, nachází jejich shodné, podobné a odlišné znaky, využívá získané vědomosti a dovednosti k objevování různých variant řešení, nenechá se odradit případným nezdarem a vytrvale hledá konečné řešení problému*

- *samostatně řeší problémy; volí vhodné způsoby řešení; využívá při řešení problémů logické, matematické a empirické postupy*
- *ověřuje prakticky správnost řešení problémů a osvědčen postupy aplikuje při řešení obdobných nebo nových problémových situací, sleduje vlastní pokrok při zdokonalování problémů*
- *kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, je schopen je obhájit, uvědomuje si zodpovědnost za svá rozhodnutí a výsledky svých činů zhodnotí*

4.5.3 Kompetence komunikativní

Na konci základního vzdělávání žák:

- *formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle a kultivovaně v písemném i ústním projevu*
- *naslouchá promluvám druhých lidí, porozumí jim, vhodně na ně reaguje, účinně se zapojuje do diskuse, obhájí svůj názor a vhodně argumentuje*
- *rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, běžně užívaných gest, zvuků a jiných informačních a komunikačních prostředků, přemýšlí o nich, reaguje na ně a tvořivě je využívá ke svému rozvoji a k aktivnímu zapojení se do společenského dění*
- *využívá informační a komunikační prostředky a technologie pro kvalitní a účinnou komunikaci s okolním světem*
- *využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů potřebných k plnohodnotnému soužití a kvalitní spolupráci s ostatními lidmi*

4.5.4 Kompetence sociální a personální

Na konci základního vzdělávání žák:

- *účinně spolupracuje ve skupině, podílí se společně s pedagogy na vytváření pravidel práce v týmu, na základě poznání nebo přijetí nové role v pracovní činnosti pozitivně ovlivňuje kvalitu společné práce*
- *podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, na základě ohleduplnosti a úcty při jednání s druhými lidmi přispívá k upevňování dobrých mezilidských vztahů, v případě potřeby poskytne pomoc nebo o ni požádá*

- *přispívá k diskusi v malé skupině i k debatě celé třídy, chápe potřebu efektivně spolupracovat s druhými při řešení daného úkolu, oceňuje zkušenosti druhých lidí, respektuje různá hlediska a čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají*
- *vytváří si pozitivní představu o sobě samém, která podporuje jeho sebedůvěru a samostatný rozvoj; ovládá a řídí svoje jednání a chování tak, aby dosáhl pocitu sebeuspokojení a sebeúcty*

4.5.5 Kompetence občanské

Na konci základního vzdělávání žák:

- *respektuje přesvědčení druhých lidí, váží si jejich vnitřních hodnot, je schopen vcítit se do situací ostatních lidí, odmítá útlak a hrubé zacházení, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí*
- *chápe základní principy, na nichž spočívají zákony a společenské normy, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo školu*
- *rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne dle svých možností účinnou pomoc a chová se zodpovědně v krizových situacích i v situacích ohrožujících život a zdraví člověka*
- *respektuje, chrání a ocení naše tradice a kulturní i historické dědictví, projevuje pozitivní postoj k uměleckým dílům, smysl pro kulturu a tvořivost, aktivně se zapojuje do kulturního dění a sportovních aktivit*
- *chápe základní ekologické souvislosti a environmentální problémy, respektuje požadavky na kvalitní životní prostředí, rozhoduje se v zájmu podpory a ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje společnosti*

4.5.6 Kompetence pracovní

Na konci základního vzdělávání žák:

- *používá bezpečně a účinně materiály, nástroje a vybavení, dodržuje vymezená pravidla, plní povinnosti a závazky, adaptuje se na změněné nebo nové pracovní podmínky*
- *přístupuje k výsledkům pracovní činnosti nejen z hlediska kvality, funkčnosti, hospodárnosti a společenského významu, ale i z hlediska ochrany svého zdraví i zdraví druhých, ochrany životního prostředí i ochrany kulturních a společenských hodnot*

- *využívá znalosti a zkušenosti získané v jednotlivých vzdělávacích oblastech v zájmu vlastního rozvoje i své přípravy na budoucnost, činí podložená rozhodnutí o dalším vzdělávání a profesním zaměření*
- *orientuje se v základních aktivitách potřebných k uskutečnění podnikatelského záměru a k jeho realizaci, chápe podstatu, cíl a riziko podnikání, rozvíjí své podnikatelské myšlení*

4.6 Průřezová témata

Průřezová témata jsou v RVP ZV zakotvena z důvodu pokrytí aktuálních problémů současné společnosti. Jsou především formativním prvkem v základním vzdělávání. Každé průřezové téma má určitý význam k základnímu vzdělávání a přínos k celkovému rozvoji žáka po stránce vědomostní, dovednostní, schopnostní, ale také v utváření hodnot a postojů. Všechna průřezová témata mají svůj obsah, který je rozpracován do tematických okruhů, které obsahují různá témata (předměty). Výběr témat a způsob výuky je v kompetenci jednotlivých škol. Tematické okruhy průřezových témat procházejí napříč všemi vzdělávacími oblastmi a umožňují propojování předmětů. Jak jsem již zmínila v kapitole o RVP ZV, dochází díky průřezovým tématům k ucelenému a systematickému vzdělávání. Průřezová témata jsou povinnou součástí školního vzdělávacího programu každé školy, ale nemusí být zastoupeny všechny v každém ročníku (VÚP, 2007). Aby se staly účinnými, musí pedagogové dbát na propojenost mezi průřezovými tématy a vzdělávacím obsahem předmětů, činností mimo výuku i mimo školu. Průřezová témata jsou pevně stanovena RVP ZV (VÚP, 2007).

V základním vzdělávání se setkáváme s těmito průřezovými tématy:

- Osobnostní a sociální výchova
- Výchova demokratického občana
- Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech
- Multikulturní výchova
- Enviromentální výchova
- Mediální výchova

(VÚP, 2007)

4.6.1 Osobnostní a sociální výchova

Hlavním cílem osobnostní a sociální výchovy je pomoc žákovi hledat vlastní cestu ke spokojenému životu, navazování vztahů a životu ve společnosti. Žák, osobnost, je brán jako učivo. Toto průřezové téma zasahuje do všech oblastí vzdělávání a je nedílnou součástí výchovy žáka. Přínosy průřezového tématu cituji dle VÚP (2007).

Průřezové téma OSV přináší tyto pozitivita v rozvoji osobnosti:

Oblast vědomostí, dovedností a schopností:

- *vede k porozumění sobě samému a druhým*
- *napomáhá k zvládnutí vlastního chování*
- *přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů ve třídě i mimo ni*
- *rozvíjí základní dovednosti dobré komunikace a k tomu příslušné vědomosti*
- *utváří a rozvíjí základní dovednosti pro spolupráci*
- *umožňuje získat základní sociální dovednosti pro řešení složitých situací*
- *formuje studijní dovednosti*
- *podporuje dovednosti a přináší vědomosti týkající se duševní hygieny*

Oblast postojů a hodnot:

- *pomáhá k utváření pozitivního postoje k sobě samému a k druhým*
- *vede k uvědomování si hodnoty spolupráce a pomoci*
- *vede k uvědomování si hodnoty různosti lidí, názorů, přístupů k řešení problémů*
- *přispívá k uvědomování mravních rozměrů různých způsobů lidského chování*
- *napomáhá primární prevenci sociálně patologických jevů a škodlivých způsobů chování*

Tematické okruhy průřezového tématu:

- **osobnostní rozvoj:** *rozvoj schopností poznávání; sebepoznávání a sebepojetí; seberegulace a sebeorganizace; psychohygiena; kreativita*
- **sociální rozvoj:** *poznávání lidí; mezilidské vztahy; komunikace; kooperace a kompetice*
- **morální rozvoj:** *řešení problémů a rozhodovací dovednosti; hodnoty, postoje, praktická etika*

4.6.2 Výchova demokratického občana

Toto průřezové téma má mezioborový a multikulturní charakter. Jedná se o určitou syntézu hodnot (spravedlnost, tolerance, odpovědnost), kritického myšlení, vědomí si práv a povinností, řešení konfliktů a problémů. Hlavním cílem je vybavit žáka základní úrovni občanské gramotnosti. Přínosy průřezového tématu cituji dle VÚP (2007).

Průřezové téma VDO přináší tyto pozitiva v rozvoji osobnosti:

Oblast vědomostí, dovedností a schopností:

- *vede k aktivnímu postoji v obhajování a dodržování lidských práv a svobod*
- *vede k pochopení významu řádu, pravidel a zákonů pro fungování společnosti*
- *umožňuje participovat na rozhodnutích celku s vědomím vlastní odpovědnosti za tato rozhodnutí a s vědomím jejich důsledků*
- *rozvíjí a podporuje komunikativní, formulační, argumentační, dialogické a prezentační schopnosti a dovednosti*
- *prohlubuje empatii, schopnost aktivního naslouchání a spravedlivého posuzování*
- *vede k uvažování o problémech v širších souvislostech a ke kritickému myšlení*

Oblast postojů a hodnot:

- *vede k otevřenému, aktivnímu, zainteresovanému postoji v životě*
- *vychovává k úctě k zákonu*
- *rozvíjí disciplinovanost a sebekritiku*
- *učí sebeúctě a sebedůvěře, samostatnosti a angažovanosti*
- *přispívá k utváření hodnot jako je spravedlnost, svoboda, solidarita, tolerance a odpovědnost*
- *rozvíjí a podporuje schopnost zaujetí vlastního stanoviska v pluralitě názorů*
- *motivuje k ohleduplnosti a ochotě pomáhat zejména slabším*
- *umožňuje posuzovat a hodnotit společenské jevy, procesy, události a problémy z různých úhlů pohledu (lokální, národní, evropská, globální dimenze)*
- *vede k respektování kulturních, etnických a jiných odlišností*
- *vede k asertivnímu jednání a ke schopnosti kompromisu*

Tematické okruhy průřezového tématu:

- *Občanská škola*
- *Občan, občanská společnost a stát*
- *Formy participace občanů v politickém životě*
- *Principy demokracie jako formy vlády a způsobu rozhodování*

4.6.3 Výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech

Průřezové téma VMEGS je zaměřeno k myšlení v evropských a globálních souvislostech. Hlavním cílem je podpora a zachování tradičních evropských hodnot (humanismus, svobodná lidská vůle, morálka, právo, kritické myšlení). Přínosy průřezového tématu cituji dle VÚP (2007).

Průřezové téma VMEGS přináší tyto pozitivita v rozvoji osobnosti:

Oblast vědomostí, dovedností a schopností:

- *rozvíjí a integruje základní vědomosti potřebné pro porozumění sociálním a kulturním odlišnostem mezi národy*
- *prohlubuje porozumění vlivu kulturních, ideologických a sociopolitických rozdílů na vznik a řešení globálních problémů v jejich vzájemných souvislostech*
- *prohlubuje základní vědomosti nezbytné pro pochopení struktury a funkcí mezinárodních a nevládních organizací, jejich vlivu na řešení globálních i lokálních problémů v oblasti humanitární, politické, sociální, ekonomické, kulturní a dodržování lidských práv*
- *rozvíjí schopnost srovnávat projevy kultury v evropském a globálním kontextu, nacházet společné znaky a odlišnosti a hodnotit je v širších souvislostech*
- *rozšiřuje a prohlubuje dovednosti potřebné pro orientaci v evropském prostředí, seberealizaci a řešení reálných situací v otevřeném evropském prostoru*
- *prohlubuje vědomosti potřebné k pochopení souvislostí evropských kořenů a kontinuity evropského vývoje a podstaty evropského integračního procesu*
- *vede k pochopení významu společných politik a institucí Evropské unie; seznamuje s dopadem jejich činnosti na osobní i občanský život jednotlivce i s možnostmi jejich zpětného ovlivňování a využívání*

- *vede k poznání a pochopení života a díla významných Evropanů a iniciuje zájem žáků o osobnostní vzory*
- *rozvíjí schopnost racionálně uvažovat, projevovat a korigovat emocionální zaujetí v situacích motivujících k setkávání, srovnávání a hledání společných evropských perspektiv*

Oblast postojů a hodnot:

- *pomáhá překonávat stereotypy a předsudky*
- *obohacuje pohledy žáka na sebe sama z hlediska otevřených životních perspektiv rozšířených o možnosti volby v evropské a mezinárodní dimenzi*
- *kultivuje postoje k Evropě jako širší vlasti a ke světu jako globálnímu prostředí života*
- *utváří pozitivní postoje k jinakosti a kulturní rozmanitosti*
- *podporuje pozitivní postoje k tradičním evropským hodnotám*
- *upevňuje osvojování vzorců chování evropského občana a smysl pro zodpovědnost*

Tematické okruhy průřezového tématu:

- *Evropa a svět nás zajímá*
- *Objevujeme Evropu a svět*
- *Jsme Evropané*

4.6.4 Multikulturní výchova

Multikulturní výchova umožňuje žákům seznámit se s mnoha odlišnými kulturami, tradicemi, hodnotami. Hlavním cílem je poznání vlastní kultury, tradic a porovnání s ostatními národy. Klade důraz na rozvíjení smyslu pro spravedlnost, solidaritu, toleranci a respekt různých typů kultur. Přínosy průřezového tématu cituji dle VÚP (2007).

Průřezové téma MUV přináší tyto pozitivita v rozvoji osobnosti:

Oblast vědomostí, dovedností a schopností:

- *poskytuje žákům základní znalosti o různých etnických a kulturních skupinách žijících v české a evropské společnosti*
- *rozvíjí schopnost poznávat a tolerovat odlišnosti jiných národnostních, etnických, náboženských, sociálních skupin a spolupracovat s příslušníky odlišných sociokulturních skupin*

- *rozvíjí dovednost orientovat se v pluralitní společnosti a využívat interkulturních kontaktů k obohacení sebe i druhých*
- *učí žáky komunikovat a žít ve skupině s příslušníky odlišných sociokulturních skupin, uplatňovat svá práva a respektovat práva druhých, chápat a tolerovat odlišné zájmy, názory i schopnosti druhých*
- *učí přijmout druhého jako jedince se stejnými právy, uvědomovat si, že všechny etnické skupiny a všechny kultury jsou rovnocenné a žádná není nadřazena jiné*
- *rozvíjí dovednost rozpoznat projevy rasové nesnášenlivosti a napomáhá prevenci vzniku xenofobie*
- *učí žáky uvědomovat si možné dopady svých verbálních i neverbálních projevů a připravenosti nést odpovědnost za své jednání*
- *poskytuje znalost některých základních pojmů multikulturní terminologie: kultura, etnikum, identita, diskriminace, xenofobie, rasismus, národnost, netolerance aj.*

Oblast postojů a hodnot:

- *pomáhá žákům prostřednictvím informací vytvářet postoje tolerance a respektu k odlišným sociokulturním skupinám, reflektovat zázemí příslušníků ostatních sociokulturních skupin a uznávat je*
- *napomáhá žákům uvědomit si vlastní identitu, být sám sebou, reflektovat vlastní sociokulturní zázemí*
- *stimuluje, ovlivňuje a koriguje jednání a hodnotový systém žáků, učí je vnímat odlišnost jako příležitost k obohacení, nikoli jako zdroj konfliktu*
- *pomáhá uvědomovat si neslučitelnost rasové (náboženské či jiné) intolerance s principy života v demokratické společnosti*
- *vede k angažovanosti při potírání projevů intolerance, xenofobie, diskriminace a rasismu*
- *učí vnímat sebe sama jako občana, který se aktivně spolupodílí na utváření vztahu společnosti k minoritním skupinám*

Tematické okruhy průřezového tématu:

- *Kulturní difference*
- *Lidské vztahy*
- *Etnický původ*
- *Multikulturalita*
- *Princip sociálního smíru a solidarity*

4.6.5 Enviromentální výchova

Enviromentální výchova přináší žákům pochopení složitých vztahů životního prostředí a člověka. Žáci se učí odpovědnosti za své jednání v rámci celého světa, uvědomování si ekologických, ekonomických, vědecko-technických a společenských hledisek. Průřezové téma dává možnosti diskuze o možných variantách řešení environmentálních problémů. Vede jedince k ochraně životního prostředí. Přínosy průřezového tématu cituji dle VÚP (2007).

Průřezové téma ENV přináší tyto pozitivita v rozvoji osobnosti:

Oblast vědomostí, dovedností a schopností:

- *rozvíjí porozumění souvislostem v biosféře, vztahům člověka a prostředí a důsledkům lidských činností na prostředí*
- *vede k uvědomování si podmínek života a možností jejich ohrožování*
- *přispívá k poznávání a chápání souvislostí mezi vývojem lidské populace a vztahy k prostředí v různých oblastech světa*
- *umožňuje pochopení souvislostí mezi lokálními a globálními problémy a vlastní odpovědností ve vztazích k prostředí*
- *poskytuje znalosti, dovednosti a pěstuje návyky nezbytné pro každodenní žádoucí jednání občana vůči prostředí*
- *ukazuje modelové příklady jednání z hledisek životního prostředí a udržitelného rozvoje žádoucích i nežádoucích*
- *napomáhá rozvíjení spolupráce v péči o životní prostředí na místní, regionální, evropské i mezinárodní úrovni*
- *seznamuje s principy udržitelnosti rozvoje společnosti*
- *učí hodnotit objektivnost a závažnost informací týkajících se ekologických problémů*
- *učí komunikovat o problémech životního prostředí, vyjadřovat, racionálně obhajovat a zdůvodňovat své názory a stanoviska*

Oblast postojů a hodnot:

- *přispívá k vnímání života jako nejvyšší hodnoty*
- *vede k odpovědnosti ve vztahu k biosféře, k ochraně přírody a přírodních zdrojů*
- *vede k pochopení významu a nezbytnosti udržitelného rozvoje jako pozitivní perspektivy dalšího vývoje lidské společnosti*

- *podněcuje aktivitu, tvořivost, toleranci, vstřícnost a ohleduplnost ve vztahu k prostředí*
- *přispívá k utváření zdravého životního stylu a k vnímání estetických hodnot prostředí*
- *vede k angažovanosti v řešení problémů spojených s ochranou životního prostředí*
- *vede k vnímavému a citlivému přístupu k přírodě a přírodnímu a kulturnímu dědictví*

Tematické okruhy průřezového tématu:

- *Ekosystémy*
- *Základní podmínky života*
- *Lidské aktivity a problémy životního prostředí*
- *Vztah člověka k prostředí*

4.6.6 Mediální výchova

Mediální výchova, jako průřezové téma, nejvíce zasahuje do mediální komunikace a práce s médii. V současném životě se žáci s médii setkávají každý den. Proto vzniklo právě toto průřezové téma, které by mělo žáky připravit na tento styk, aby uměli zpracovat, hodnotit a využít poznatky získané z médií. Má také velký vliv na ovlivnění jedince z hlediska životního stylu, jak umí komunikovat na mediální úrovni. Mediální výchova by měla žáka vybavit základní úrovní mediální gramotnosti. Přínosy průřezového tématu citují dle VÚP (2007).

Průřezové téma MEV přináší tyto pozitiva v rozvoji osobnosti:

Oblast vědomostí, dovedností a schopností:

- *přispívá ke schopnosti úspěšně a samostatně se zapojit do mediální komunikace*
- *umožňuje rozvíjet schopnost analytického přístupu k mediálním obsahům a kritického odstupu od nich*
- *učí využívat potenciál médií jako zdroje informací, kvalitní zábavy i naplnění volného času*
- *umožňuje pochopení cílů a strategií vybraných mediálních obsahů
vede k osvojení si základních principů vzniku významných mediálních obsahů*

- *umožňuje získat představy o roli médií v klíčových společenských situacích a v demokratické společnosti vůbec*
- *vytváří představu o roli médií v každodenním životě v regionu*
- *vede k rozeznávání platnosti a významu argumentů ve veřejné komunikaci*
- *rozvíjí komunikační schopnost, zvláště při veřejném vystupování a stylizaci psaného a mluveného textu*
- *přispívá k využívání vlastních schopností v týmové práci i v redakčním kolektivu*
- *přispívá ke schopnosti přizpůsobit vlastní činnost potřebám a cílům týmu*

Oblast postojů a hodnot:

- *rozvíjí citlivost vůči stereotypům v obsahu médií i způsobu zpracování mediálních sdílení*
- *vede k uvědomování si hodnoty vlastního života a odpovědnosti za jeho naplnění*
- *rozvíjí citlivost vůči předsudkům a zjednodušujícím soudům o společnosti (zejména o menšinách) i jednotlivci*
- *napomáhá k uvědomění si možnosti svobodného vyjádření vlastních postojů a odpovědnosti za způsob jeho formulování a prezentace*

Tematické okruhy průřezového tématu:

Receptivní činnosti:

- *Kritické čtení a vnímání mediálních sdělení*
- *Interpretace vztahu mediálních sdělení a reality*
- *Stavba mediálních sdělení*
- *Vnímání autora mediálních sdělení*
- *Fungování a vliv médií ve společnosti*

Produktivní činnosti:

- *Tvorba mediálního sdělení*
- *Práce v realizačním týmu*

5 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program je závazný a povinný školský dokument, který vypracovává každá základní škola na základě rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. ŠVP základní školy vychází ze záměrů školy, potřeb a možností žáků, podmínek, potřeb a možností školy, požadavků rodičů. Snaží se také svým zpracováním umístit školu do místního regionu. Celý vzdělávací proces na základní škole je poté realizován vypracováním ŠVP. Za správné zpracování a dodržování zodpovídá ředitel školy. Za realizaci jsou spoluodpovědní všichni pedagogové, kteří se na tvorbě podíleli a podle ŠVP mají povinnost učit. Každá škola má také svého koordinátora ŠVP, který pomáhá celému kolektivu pedagogů nejen při tvorbě, ale i pochopení a zažití do praxe. ŠVP je v současnosti součástí dokumentace školy, která je veřejně přístupná. Kontrolu ŠVP a jeho realizaci kontroluje Česká školní inspekce (VÚP, 2006).

5.1 Zásady zpracování ŠVP

Podle VÚP (2006), manuálu pro tvorbu školních vzdělávacích programů, jsou dány zásady pro zpracování školních vzdělávacích programů pro základní školu.

- *je zpracováván v souladu s RVP ZV pro celé období základního vzdělávání nebo pro jeho část, tj. pro ročníky, ve kterých daná škola realizuje základní vzdělávání;*
- *zajišťuje rovnoprávný přístup k základnímu vzdělávání pro všechny žáky s povinností školní docházky a přihlíží k jejich vzdělávacím potřebám a možnostem;*
- *umožňuje realizaci diferencovaného a individualizovaného vyučování pro žáky se speciálními vzdělávacími potřebami i pro žáky mimořádně nadané, pokud to vzdělávání těchto žáků vyžaduje;*
- *vytváří předpoklady pro realizaci vzdělávacího obsahu s ohledem na věkové zvláštnosti žáků, a tím pro postupné utváření a rozvíjení klíčových kompetencí;*
- *vede k naplňování cílů základního vzdělávání stanovením výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni školy a k naplňování cílového zaměření vzdělávacích oblastí stanovením výchovných a vzdělávacích strategií na úrovni vyučovacích předmětů;*

- *je zpracován tak, aby umožňoval učitelům rozvíjet tvořivý styl práce a neomezoval je při uplatnění případných časových i metodických odlišností, které vycházejí ze zkušeností učitelů s efektivními způsoby výuky a z konkrétních potřeb žáků;*
- *je vytvářen jako relativně stálý materiál, jehož případné změny v učebním plánu a v učebních osnovách nesmí negativně zasáhnout do vzdělávání žáků v určitém započatém „cyklu“;*
- *dodržuje stanovenou strukturu.*

5.2 Proč se tvoří ŠVP ZV?

Rovina legislativní

Školní vzdělávací program je dán školským zákonem a stává se povinným dokumentem školy. Za přípravu a realizaci odpovídá ředitel školy. Škola vytváří ŠVP na základě stanovených pravidel v podobě školského zákona a RVP ZV (VÚP, 2006).

Rovina pedagogická

ŠVP umožňuje formulovat představy o vzdělávání v podobě, které škole nejvíce vyhovuje. Dochází zde k propojení zkušeností všech pedagogů, které mají dovést k vytvoření postupů realizace požadavku RVP ZV, vytvoření obsahu vzdělávání, postupu působení na žáka, rodiče a ostatní obyvatele. ŠVP se tak stává prostředkem profesního zdokonalování učitelů (VÚP, 2006).

Rovina evaluační

ŠVP by mělo být systémem hodnocení žáků a také sebehodnocení činnosti školy. Hodnocení založené na pravidelnosti, podložené předem známými pravidly má sloužit k opravě vlastní práce a pro posouzení práce jednotlivých pedagogů. Hodnocení by mělo také sloužit ke změně efektivity vzdělávání (VÚP, 2006).

Rovina společenská

ŠVP slouží jako propagační prostředek školy. Dává možnost upravit školu podle potřeb a zájmů žáků, požadavků rodičů, tradic v oblasti, požadavků trhu práce, atd.. Díky ŠVP může škola rychleji reagovat na konkrétní situace ve společnosti (VÚP, 2006).

5.3 Pro koho je ŠVP určen?

ŠVP je určen všem obyvatelům, kteří se zajímají o danou školu. Školní vzdělávací program je tvořen:

1. **Pro školu** – ředitele, učitele, pedagogické pracovníky a ostatní pracovníky. Každý pedagogický pracovník školy přináší do ŠVP návrhy, nápady, pravidla a svůj pohled na věc, proto se také každý učitel musí účastnit a aktivně se podílet na tvorbě ŠVP. Po vypracování mají učitelé povinnost ŠVP své školy velmi dobře znát, orientovat se v něm, vědět o cílech vzdělávání, o co má usilovat a v čem mu pomáhá. Důležitou součástí je vědění o návaznosti a propojenosti předmětů (VÚP, 2006).

2. **Pro rodiče a žáky** – většinu rodičů zajímá především na co se daná škola zaměřuje, jaký styl výuky a práce prosazuje, jaké má povinné, povinně volitelné a volitelné předměty, zda nabízí zájmové kroužky, jaký má systém hodnocení a jak zajišťuje vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami (VÚP, 2006).

3. **Pro správní, kontrolní a ostatní instituce** – např. ČŠI, MŠMT, odbor školství, vydavatelství vzdělávacích textů. Tato oblast dohlíží především na realizaci ŠVP dle podmínek RVP ZV, hodnocení vzdělávacích výsledků, finanční a materiální vybavenosti, přípravu budoucích učitelů, na vydavatelskou činnost pro školy a mnoho dalších činností (VÚP, 2006).

6 Vlastní školní vzdělávací program pro vzdělávací oblast tělesná výchova

Tělesná výchova je vyučovací předmět nacházející se ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví, společně s Výchovou ke zdraví. Do výuky je zařazen od 1. ročníku do 9. ročníku. Po celou dobu má časovou dotaci 2 hodiny týdně. Výuka tělesné výchovy na 1. stupni se liší především v organizaci, přesto je však zachována návaznost s 2. stupněm.

Na 1. stupni je tělesná výchova vyučována ve dvou jednododinových lekcích. Výuka probíhá formou vyučovací hodiny v malé tělocvičně v budově 1. stupně a v jarních a letních měsících se přesouvá na travnaté hřiště vzdálené cca 500 metrů od školy. Pro výuky je možné využít místní sportovní halu a také okolní přírodu pro pohyb v přírodě. Výuka probíhá v jednotlivých třídách, ve smíšených skupinách. Do výuky tělesné výchovy je zařazen plavecký výcvik, který je realizován v průběhu jednoho pololetí 2. ročníku. Žáci dojíždějí do bazénu do Liberce, kde výuku zajišťují externí pracovníci. Jako nepovinný je zařazen lyžařský výcvik, který mohou absolvovat žáci 2.-5. tříd.

Na 2. stupni probíhá výuka v dvouhodinových blocích, které jsou řazeny jako koncové hodiny nebo odpolední vyučování, vzhledem k časové náročnosti přesunů na sportoviště. Tělesná výchova je vyučována v malé tělocvičně v budově 2. stupně, v malé tělocvičně v budově 1. stupně, ve sportovní hale a na travnatém hřišti. Pro pohybové aktivity v přírodě lze využít okolní terén. Výuka probíhá v oddělených skupinách, zvlášť chlapci a dívky, je možné spojit stejné nebo jiné ročníky podle počtu žáků na výuce. Pro výuku netradičních a nových sportovních odvětví jsou využívána sportovní centra v Liberci. V 6. ročníku se žáci účastní kurzu bruslení, který je realizován před jarními prázdninami v liberecké Tipsport aréně. Sedmý ročník je vyhrazen pro lyžařský výcvik. V osmém ročníku se žáci účastní kurzu plavání a devátý ročník zakončí turistickým kurzem.

Během 1. i 2. stupně se žáci mohou účastnit sportovních soutěží a akcí školy. Pro další fyzický rozvoj žáků jsou na škole připraveny sportovní kroužky (házená, volejbal, florbal, sportovní hry).

Cílem tělesné výchovy je vytvořit u žáků pozitivní vztah ke sportovním aktivitám a zdravému životnímu stylu. Je kladen důraz na chování a jednání žáků při pohybových aktivitách, soutěžích a zápasech. Žák si při tělesné výchově osvojuje pravidla hry, sportovního chování a učí se přijímat i prohru a neúspěch.

Tělesná výchova umožňuje žákům poznat lépe sám sebe z hlediska pohybových schopností a možností. Žák přichází do styku se zdravotními omezeními a problémy, učí se jim porozumět, respektovat je a žít s nimi. Nachází zde také nové pohybové dovednosti, osvojuje návyky cvičení s načiním a na náradí, uplatňuje osvojené pohybové dovednosti v různých situacích a prostředích, učí se spolupracovat a pomáhat slabším, překonává zábrany a nese část odpovědnosti za své zdraví a zdraví ostatních spolužáků. Proto, aby žák mohl plnohodnotně rozvíjet své fyzické schopnosti, je nutné zajistit bezpečné a důvěryhodné prostředí, ve kterém se žák cítí bezpečně a nebojí se neúspěchu.

6.1 Cílové zaměření tělesné výchovy

Cílové zaměření tělesné výchovy je dáno rámcovým vzdělávacím programem pro základní školu, ze kterého jsou vypsány následující cíle.

Směřujeme k:

- poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- pochopení zdraví ve smyslu vyváženého stavu fyzického, duševního a sociálního stavu
- získání názoru na to, co je zdravé a co naopak člověka ohrožuje
- aktivnímu zapojení do činností za podporu zdraví
- získání pohybových dovedností a postojů využitelných pro školní i mimoškolní aktivity
- rozvoji základních pohybových schopností (rychlost, síla, obratnost a vytrvalost)
- přípravě pro individuální sporty, nácvik herních činností pro kolektivní sporty
- schopnosti sebeorganizace a sebeovládání při pohybových činnostech
- zvyšování pohybových schopností a dovedností pro vyšší bezpečnost v životě
- využití kurzů k nácviku rekreačních pohybových aktivit
- využití návštěvy sportovních center k dalším návštěvám ve volném čase
- zvládnutí hodnocení her i estetického projevu

- odmítnutí návykových látek a alkoholu, pro špatný vliv na zdraví
- poctivému provádění sportovních aktivit (fair play)

6.2 Výchové a vzdělávací strategie a rozvoj klíčových kompetencí

Formy výuky:

- samostatná práce
- práce ve dvojicích
- skupinová práce
- práce na přípravě pro sportovní soutěže

Kompetence k učení:

- učíme žáky poznávat smysl a cíl svých pohybových aktivit
- nabízíme žákům situace, kde si sami řídí pohybové činnosti v závislosti na kondici
- navozujeme situace, kde žák sleduje své výkony a umí je zhodnotit
- učíme žáky uvědomovat si souvislost fyzické a duševní pohody

Kompetence k řešení problémů:

- vedeme žáky ke kritickému myšlení
- předkládáme dostatek situací, kde žáci mohou řešit problémy samostatně a uvědomovat si zodpovědnost za své činy
- překládáme informace, aby žák mohl hledat různé postupy provedení cviků a taktiky

Kompetence komunikativní:

- učíme žáky kultivovanému projevu
- umožňujeme žákům poznávat sportovní gesta, povely a zvuky
- připravujeme situace, kde žák naslouchá a reaguje na vedoucí nebo spoluhráče
- rozvíjíme diskuze o průběhu sportovních aktivit

Kompetence sociální a personální:

- vytváříme společně s žáky pozitivní klima
- navozujeme dostatek situací, kde má žák prostor učit se respektovat a pomáhat ostatním žákům, neubližovat a nesnižovat jejich výkony
- připravujeme sociální role, ve kterých se žáci učí prosazovat a vystupovat, učí se také dodržovat pravidla hry

Kompetence občanské:

- vytváříme situace, které požadují uvědomění si práv a povinností jednotlivých sociálních rolí (hráč, rozhodčí)
- učíme žáky neohrožovat ostatní spolužáky svým pohybem a poskytnout první pomoc

Kompetence pracovní:

- učíme žáky dodržovat bezpečnostní pokyny a hygienu
- učíme žáky dodržovat pravidla hry a individuálních sportů
- navozujeme situace, kde žák hledá možná rizika a eliminuje je

6.3 Průřezová témata**Osobnostní a sociální výchova**

- cvičení smyslů, pozornosti, soustředění
- poznávání sama sebe z hlediska fyzických možností
- učí se sebeovládání
- rozvíjí se dovednosti, které pomáhají odstranit stres
- cvičení verbální i neverbální komunikace
- tvoření vztahů ve skupině

Výchova demokratického občana

- učí se obhajovat práva
- učí se rozpoznat pravdu a lež
- pomáhá vyjádřit vlastní názor

Mediální výchova

- pomáhá vyjádřit svůj názor a postoje
- učí zodpovědnosti za svá rozhodnutí

Enviromentální výchova

- učí se zacházet s přírodou tak, aby ji nepoškozoval při sportovních aktivitách

Multikulturní výchova

- učí soužití více etnických skupin v jedné skupině sportovní
- respektuje odlišné kultury ve sportu

Výchova k myšlení v Evropských a globálních souvislostech

- učí se sounáležitosti sportovních aktivit v rámci celé Evropy

6.4 Očekávané výstupy podle RVP

Citování dle rámcového vzdělávacího programu (2005).

Činnosti ovlivňující zdraví

žák:

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti; z nabídky zvolí vhodný rozvojový program
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím; upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištění ovzduší
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu; předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost

Činnosti podporující pohybové učení

žák:

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy; spolurozhoduje osvojované hry a soutěže
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

žák:

- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech
- posoudí provedení osvojované pohybové činnosti, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny

6.5 Tělesná výchova – chlapci

Pro zpracování všech vzdělávacích obsahů byly použity následující publikace.

Průpravná, kondiční a další cvičení - JORDAN, Alexander; GRAEBER, Ines. 2007

Pohybové a netradiční hry - ZAPLETAL, Miloš. 1987

Atletika - DOSTÁL, Emil; VELEBIL, Václav. 1992

Gymnastika - OTTA, Petr; SVATONĚ, Vratislav. 1985

Rytmická gymnastika - MIHULE, Jaroslav; ŠŤASTNÁ, Dagmar. 1993

Úpoly - FOJTÍK, Ivan; 1984

Sportovní hry - TÁBORSKÝ, František. 2004

Plavání - ČECHOVSKÁ, Irena; MILLER, Tomáš. 2001

Bruslení – HRÁZSKÁ, Gabriela. 2006

Lyžování - DYGRÍN, Jiří, et al. 2005

Turistika a pobyt v přírodě - NEUMAN, Jan, et al.. 2000

Pro další nápady zábavnější výuky byly použity tyto publikace:

LANCASTER, Scott; TEODORESCU, Radu. 2008

PERIČ, Tomáš. 2. 2008

PETR, Otto; SVATONĚ, Vratislav. 1985

6.5.1 Šestý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- kompenzační cvičení
- relaxační cvičení
- cvičení pro správné držení těla
- posilovací cviky

Dílčí výstupy:

- zná základní cviky a jejich význam
- zná nevhodné činnosti, které ovlivňují jeho zdraví
- zná zásady správného držení těla

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

přírodopis – správné držení těla, učivo o svalech a kostech

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- pohybové hry pro manipulaci s náčiním

Dílčí výstupy:

- zná základní bezpečnost při výuce
- umí použít náčiní pro cvičení
- umí několik druhů her, které umí zorganizovat

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- atletická rozcvička, základní pravidla atletických disciplín
- olympijské hry, mistrovství světa a Evropy

Běh:

- speciální běžecká cvičení
- běh v terénu (fartlek 10 minut)
- sprint na 60 metrů (měření výkonů)
- vytrvalostní běh na 1000 metrů na dráze (měření výkonů)

Skok daleký:

- nácvik odrazu (zvolit odrazovou nohu)
- spojení rozběhu a odrazu, měření výkonu z místa odrazu

Skok vysoký:

- zábavná forma skoků (kotouly, vruty, šipky)
- nácvik odrazu (výskoky na basketbalové koše)
- nácvik skoku nůžkami
- nácvik rozběhu do zatáčky

Hod kriketovým míčkem:

- spojení rozběhu a odhodu

Vrh koulí:

- koulařská průprava
- odhody z místa (5kg)
- nácvik sunu s mechovou koulí

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice
- zná základní startovní povely a základní pravidla disciplín
- zvládá základy technik všech vyučovaných disciplín
- chová se ohleduplně a bezpečně při organizaci atletických disciplín
- účastní se soutěží v atletice

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

EV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení, měření stopkami

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

zeměpis – města, ve kterých se odehrávají atletické závody

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- gymnastické názvosloví, základní záchrana a dopomoc při cvičení

Akrobacie:

- kotoul vpřed, vzad, letmo, do stoje na rukou, roznožení
- stoj na rukou s oporou, stoj na hlavě
- rovnovážné polohy v postojích

Přeskoky:

- roznožka, skrčka přes kozu našíp
- skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin)

Hrazda po čelo:

- výmyk (odrazem jednonož, obounož)
- náskok do vzporu
- sešín

Kladina:

- chůze po kladině s doprovodnými pohyby paží

Šplh:

- tyč s přírazem

Rozšiřující učivo:

- shyby na doskočné hrazdě
- lano s kličkou

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a pomoc
- umí cvičit podle pokynů učitele
- zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně nebo s pomocí
- usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečích

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

zeměpis – města, ve kterých se odehrávají gymnastické soutěže

Vzdělávací obsah – RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohyb s hudebním doprovodem (aerobic, tanec)
- tvorba jednoduchých pohybových skladeb (sám vyhledá hudbu)
- nácvik pohybů (chůze, kroky, skoky, obraty, rovnovážné prvky)

Dílčí výstupy:

- osvojuje si rytmus hudby a tance, cvičení
- umí vytvořit pohybovou skladbu

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečích

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

hudební výchova – rytmická cvičení

výtvarná výchova – tvorba doplňků pro skladbu

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní pravidla sportovních her
- smluvená gesta a zvukové signály

Vybíjená:

- nácvik přihrávek a chytání míče
- hra podle pravidel školních soutěží

Florbal:

- herní činnosti jednotlivce (přihrávky, střelba, vedení, zpracování míče)
- hra

Fotbal:

- herní činnosti jednotlivce (přihrávky, zpracování, , střelba na bránu odebrání míče)
- hra

Basketbal:

- herní činnosti jednotlivce (přihrávky obouruč a jednoruč, dribling, střelba na koš z místa, dvojtaktem)
- hra

Rozšiřující učivo:

Házená – základní herní činnosti jednotlivce (přihrávka vrchní jednoruč z místa, za pohybu, střelba vrchní jednoruč)

Dílčí výstupy

- rozumí základním pravidlům sportovních her
- zvládá herní činnosti jednotlivce
- rozumí předem stanoveným gestům
- zvládá osvojené dovednosti uplatnit ve hře

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině

dějepis – historie jednotlivých sportovních her

Vzdělávací obsah – BRUSLENÍ (kurz)

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní pravidla pro pohyb na ledové ploše
- ošetření bruslí a výbavy na bruslení
- způsoby záchrany při prolomení ledu

Praxe:

- jízda vpřed, odšlapování vpřed
- jízda vzad
- změna směru jízdy v návaznosti (zpředu dozadu)
- překládání vpřed a vzad
- hokejová průprava k hokejkou – slalom mezi kruželi, střelba na bránu
- hra (zmenšené hřiště)

Dílčí výstupy:

- zná pravidla pro pohyb na ledové ploše
- umí ošetřit a připravit brusle na bruslení
- zná způsoby záchrany tonoucího pod ledem
- zvládá osvojované pohybové dovednosti
- zvládá hrát hokej ve zjednodušených pravidlech

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

ENV – vztah přírodního prostředí

VMEGS – postavení českého hokeje a krasobruslení v Evropě a na světě

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

český jazyk – tvorba rozpisu bruslení

rodinná výchova – plánování návštěvy kluziště v rodině

zeměpis – města, ve kterých se konají hokejové nebo krasobruslařské soutěže

6.5.2 Sedmý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti
- relaxační cvičení
- dechová cvičení
- posilovací cviky

Dílčí výstupy:

- dovede se sám připravit na pohybovou činnost
- umí efektivně dýchat

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

přírodopis – stavba lidského těla, dýchací soustava

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- pohybové hry pro manipulaci s náčiním
- pohybové hry kontaktní

Dílčí výstupy:

- zná základní bezpečnost při výuce
- umí použít náčiní pro cvičení
- umí několik druhů her, které umí zorganizovat
- uvědomuje si přítomnosti dalších hráčů

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- organizace atletických soutěží
- pravidla atletických disciplín

Běh:

- speciální běžecká cvičení
- běh v terénu (fartlek 15 minut)
- sprint na 60 metrů (měření výkonů), technika nízkého startu z bloků
- vytrvalostní běh na 1000 metrů na dráze (měření výkonů), tepová frekvence
- štafetová předávka

Skok daleký:

- nácvik techniky skrčky
- vyměření rozběhu – odraz měřen z odrazového prkna
- skok z místa – měření výkonu

Skok vysoký:

- speciální odrazová a běžecká průprava pro nácvik rozběhu a odrazu
- nácvik flopu

Hod kriketovým míčkem:

- zdokonalování techniky rozběhu a odhodu
- hod na cíl

Vrh koulí:

- koulařská průprava
- nácvik sunu z bočního postavení (5kg)

Rozšiřující učivo:

- atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí)
- nácvik rozběhu do zatáčky
- gymnastická cvičení na dučně

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů
- umí zorganizovat soutěž, změřit a zapsat výkony
- účastní se atletických soutěží školy
- sleduje prvky pohybové činnosti a výkony, hodnotí je
- zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých fyzických možností

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

EV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení, měření stopkami

český jazyk – zápis soutěže, výsledků

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody

zeměpis – města, ve kterých se konají atletické soutěže

dějepis – historický vývoj disciplín

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní cvičební polohy, postoje a pohyby těla
- průpravná cvičení a jejich význam pro gymnastiku

Akrobacie:

- kotoul letmo, do zášvihu, do stoje na rukou
- stoj na rukou s oporou i bez opory
- rondát

Přeskoky:

- roznožka přes kozu našíř, nadél
- skrčka přes kozu našíř, nadél
- skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin)

Hrazda po čelo:

- výmyk (odrazem obounož)
- přešvih únožmo
- zákmihem seskok
- shyby na doskočné hrazdě

Kladina:

- výskoky s využitím můstku
- seskoky do duchny

Kruhy:

- houpání s obraty u předhupu a záhupu, v záhupu seskok

Šplh:

- tyč s přírazem
- lano s kličkou

Rozšiřující učivo:

- přemet stranou
- akrobatická sestava (kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, stoj na rukou)
- podmet

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc
- zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně nebo s dopomocí
- usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti
- umí vytvořit krátkou gymnastickou sestavu

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečích

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

přírodopis – svalové skupiny

dějepis – vývoj gymnastiky v historii

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- herní role a jejich funkce, pravidla sportovních her

Vybíjená:

- zdokonalování hry, příprava na turnaj

Florbal:

- zdokonalování herních činností jednotlivce, které jsou již probrané
- základní herní systémy, kombinace
- hra

Fotbal:

- zdokonalování herních činností jednotlivce, které jsou již probrané
- základní herní systémy (postupný, rychlý protiútok, územní obrana)
- základní herní kombinace (útok – založen na přihrávce, obranná kombinace)
- hra

Basketbal:

- zdokonalování herních činností jednotlivce
- herní systémy (osobní a zónová obrana)
- herní kombinace (obránná založena na proklouzávání, útočná kombinace založena na početní převaze útočníků)
- hra

Házená:

- zdokonalování herních činností
- herní systémy (osobní a územní obrana)
- herní kombinace (útočná založena na přihrávání nebo přebíhání, obranná založená na zajištění proklouzávání)
- hra

Rozšiřující učivo:

Volejbal: - herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč spodem i vrchem, odbití jednoruč, přihrávka, nahrávka), upravená hra s dopadem míče před odbitím

Frisbee – základy hry

Dílčí výstupy

- rozumí novým pravidlům her
- dovede rozhodovat při hře
- jedná v duchu fair play
- zvládá herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře
- umí volit a dodržovat taktiku hry

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: zeměpis – města, ve kterých se konají turnaje

rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině

dějepis – historie jednotlivých sportovních her

občanská výchova – slušné chování, fair play

Vzdělávací obsah – ÚPOLY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- význam úpolových sportů
- základní filozofie úpolových sportů
- bezpečnost při výuce

Praxe:

- průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory

Dílčí výstupy:

- uvědomuje si význam sebeobrany
- uvědomuje si následky použití úpolů
- zvládá základní postoje a úchopy

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – Evropské bojové umění

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

dějepis – postavení boje v historii

občanská výchova – význam bojových sportů pro život

Vzdělávací obsah – LYŽOVÁNÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní informace o výstroji a výzbroji pro lyžování
- zásady pohybu v přírodě v zimě
- chování na sjezdových a běžeckých tratích (první pomoc)

Běžecké lyžování:

- běh soupažný jednodobý
- běh střídavý dvoudobý
- základy bruslení
- výlet (max. 25 km)
- závody cca 2km

Sjezdové lyžování:

- pluh
- přejíždění nerovností
- brzdění smykem, pluhem
- základní snožný oblouk
- jízda slalomu – závody
- skok ze sněhového můstku

Dílčí výstupy:

- chápe lyžování jako vhodný rekreační sport ovlivňující kondici člověka
- zná pravidla pohybu v zimní krajině
- zná pravidla chování na sjezdových a běžeckých tratích, vleku a lanovce
- zvládá údržbu lyží a volí vhodné oblečení
- umí pomoci zraněnému, má povědomí o horské službě
- zvládá pohybové dovednosti na lyžích

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

ENV – vztah přírodního prostředí

Přesahy předmětů: rodinná výchova – plánování lyžařských výletů v rodině

občanská výchova – organizace lyžařského výcviku

fyzika – vysvětlení difúzního prostředí a vlastností sněhu

zeměpis – horská střediska

6.5.3 Osmý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti
- relaxační cvičení
- strečinková cvičení
- posilovací cviky

Dílčí výstupy:

- pravidelně zařezuje do svého dne naučené cviky
- využívá strečinkových cvičení i eliminaci únavy během dne

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – rozložení činností do dne, týdne

přírodopis – svalové skupiny

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- hry soutěživé a bojové

Dílčí výstupy:

- snaží se jednat fair play
- má radost z výhry, nesnižuje prohru ostatních

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny
- základní pojmy – olympijské hry, mistrovství světa a Evropy

Běh:

- speciální běžecká cvičení, atletická abeceda
- běh v terénu (fartlek 20 minut)
- sprint na 100 metrů (měření výkonů), technika nízkého startu z bloků, startovní pistole
- vytrvalostní běh na 1500 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem
- štafetový běh

Skok daleký:

- zdokonalování techniky skrčky
- zdokonalování rozběhu a odrazu – měření skoků z odrazového prkna

Skok vysoký:

- speciální odrazová a běžecká průprava pro nácvik rozběhu a odrazu
- zlepšování techniky flopu
- měření výkonů – flopem i nůžkami

Hod kriketovým míčkem:

- zdokonalování techniky rozběhu a odhodu
- hod na cíl

Vrh koulí:

- koulařská průprava
- nácvik zádové techniky – měření výkonů (5kg)

Rozšiřující učivo:

- atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí)
- překážkový běh
- průpravná cvičení pro nácvik techniky skoku dalekého

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů
- zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých fyzických možností
- zná smysl průpravných cvičení
- umí se samostatně připravit na danou pohybovou činnost
- zvládá přípravu sektorů pro atletické disciplíny
- spolupracuje při organizaci výuky
- účastní se soutěží školy
- má přehled o atletickém dění ve svém okolí i v rámci Evropy a světa

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

EV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – měření, porovnávání a práce s časy

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody

přírodopis – běh v terénu pozorování rostlin a živočichů

zeměpis – města, ve kterých se konají atletické soutěže

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- gymnastické soutěže – pravidla a rozhodování

Akrobacie:

- kotoulová sestava
- stoj na rukou do kotoulu
- přemet stranou (nalevo, napravo)
- přemet vpřed, vzad s dopomocí

Přeskoky:

- odbočka přes bednu našíf
- skrčka přes bednu nadél
- skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin)

Hrazda po čelo:

- výmyk (obounož)
- toč jízmo
- nácvik sestavy (již osvojené cviky)

Kruhy:

- komíhání ve svisu

Šplh:

- tyč bez přírazu
- lano s kličkou

Rozšiřující učivo:

- akrobatická cvičení ve dvojicích - akrobacie
- ručkování ve vzporu na bradlech

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a pomoc
- dovede využít průpravných cvičení ke zvýšení zdatnosti
- dovede předvést gymnastickou sestavu
- umí předvést nově osvojené gymnastické prvky

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

přírodopis – svalové skupiny

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- bezpečnost a hygiena při sportovních hrách
- rozhodování o pravidlech her

Fotbal:

- zdokonalování herních činností, herních systémů a kombinací
- zpracování míče hlavou
- přihrávky na dlouhou vzdálenost
- hra

Florbal:

- zdokonalování herních činností, herních systémů a kombinací
- hra podle pravidel
- systém střídání

Basketbal:

- zdokonalení herních činností, herních systémů a kombinací
- střelba do pohybu, ve výskoku
- hra na 1 koš

Volejbal:

- herní činnosti – podání vrchní a spodní
- hra s dopadem i bez dopadu

Házená:

- zdokonalování herních činností, systémů a kombinací
- nácvik trestného hodu
- hra

Rozšiřující učivo:

softbal: - nácvik odpalů, hra se základními pravidly

házená: - nácvik trestného hodu

frisbee, ringo

Dílčí výstupy:

- dbá na svou hygienu a bezpečnost
- rozumí základním pravidlům
- umí rozhodovat v utkání
- zvládá herní činnosti , systémy a kombinace
- převádí osvojené dovednosti do hry
- organizuje hru

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině

dějepis – historie jednotlivých sportovních her

občanská výchova – slušné chování, fair play

zeměpis – města, ve kterých se konají turnaje

Vzdělávací obsah – ÚPOLY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- druhy úpolových sportů

Praxe:

- pády kotoulem přes rameno, skulením do kolébky
- střehové postoje

Dílčí výstupy:

- dovede rozlišit základní druhy úpolových sportů
- chová se ohleduplně k soupeři
- zvládá nové pohybové dovednosti

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – Evropské bojové umění

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

dějepis – postavení boje v historii

Vzdělávací obsah – PLAVÁNÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- význam plavání
- základní plavecké disciplíny
- záchrana tonoucího
- hygiena

Praxe:

- adaptace na vodní prostředí – dýchání, splývání, potápění
- nácvik dvou plaveckých stylů (na prsou, na zádech)
- nácvik skoku z bloku
- štafetové plavání
- soutěž jednotlivců na 50 m volným způsobem
- soutěž štafet na 200m volným způsobem
- záchrana tonoucího

Dílčí výstupy:

- chápe význam plavání pro život
- zvládá 2 plavecké způsoby, skok z bloku
- umí předat štafetu
- dovede pomoci tonoucímu
- dodržuje hygienu

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání plaveckých soutěží

ENV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení plavání v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody

- schopnost organizovat

výchova ke zdraví – hygiena, styl oblečení pro plavání

přírodopis – nauka o těle člověka

6.5.4 Devátý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- relaxační cvičení
- vyrovnávací cvičení
- posilovací cviky
- tvoření cvičení samotnými žáky

Dílčí výstupy:

- umí vytvořit cvičení pro své spolužáky
- zná základní cviky pro různé svalové skupiny

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – spolupracuje v týmu

přírodopis – svalové skupiny

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- hry pro ovlivňování kondičních koordinačních předpokladů

Dílčí výstupy:

- zvládá nová koordinační cvičení a zlepšuje vlastní kondici

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- organizace soutěží
- základní pravidla a rozhodování o výsledcích

Běh:

- speciální běžecká cvičení, atletická abeceda
- běh v terénu (fartlek 20 minut), střídání běhu a chůze
- sprint na 60 a 100 metrů (měření výkonů), technika nízkého startu z bloků, startovní pistole
- vytrvalostní běh na 1500 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem
- štafetové závody
- překážkový běh na 60 metrů

Skok daleký:

- zdokonalování techniky skrčky
- příprava na závody – měření výkonů

Skok vysoký:

- zdokonalování techniky flopu
- speciální soutěže a hry na rozvoj odrazu a rychlosti
- příprava na závody – měření výkonů

Hod kriketovým míčkem:

- zdokonalování techniky rozběhu a odhodu
- přesné vyměření rozběhu

Vrh koulí:

- zádová technika
- měření výkonů – sunu a zádové techniky (5kg)

Rozšiřující učivo:

- atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí)
- speciální skokanská průprava – skok daleký a vysoký

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení své výkonnosti
- zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých fyzických možností
- přebírá průpravná cvičení i do jiných pohybových aktivit
- organizuje soutěže a umí rozhodovat o výsledcích
- umí spolupracovat při štafetových závodech
- chová se kolektivně a má snahu pomoci
- umí se samostatně připravit na pohybovou činnost
- uplatňuje vhodné chování na stanovištích

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

ENV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – měření časů

český jazyk – zápis ze soutěže

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody
- schopnost organizovat

dějepis – historický vývoj atletických soutěží

zeměpis – města, ve kterých se konají atletické soutěže

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- využití gymnastiky v životě
- estetický pohled na gymnastiku – výukové programy

Akrobacie:

- vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. ročníku)
- přemet vpřed, vzad na koberci

Přeskoky:

- roznožka, skrčka přes kozu nadél se zášvihem

Hrazda po čelo:

- vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. ročníku)
- výmyk tahem na doskočné hrazdě

Kruhy:

- svis vznesmo, střemhlav

Bradla po boky:

- komíhání ve vzporu – zánožka, přednožka i s obratem

Rozšiřující učivo:

- přešvihy skrčmo, odbočmo ve vzporu ležmo - akrobacie
- tyč bez přírazu na tyči

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a pomoc
- umí zhodnotit gymnastickou sestavu po estetické stránce
- sám dokáže připravit sestavu a rozcvičit se

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

přírodopis – svalové skupiny, nauka o těle

Vzdělávací obsah – RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- nácvik pohybů (chůze, kroky, skoky, obraty, rovnovážné prvky)
- break dance
- tvorba pohybové skladby na školní akademii

Dílčí výstupy:

- osvojuje si rytmus hudby a tance, cvičení
- vytvoří pohybovou skladbu pro školní akademii

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

hudební výchova – rytmická cvičení

výtvarná výchova – tvorba doplňků pro skladbu

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRYTeorie:

- rozhodování v utkání

Florbal:

- speciální průpravná cvičení herních činností, systémů a kombinací
- herní činnosti brankáře
- hra
- příprava na turnaj s učiteli

Fotbal:

- speciální průpravná cvičení herních činností
- střelba pokutového kopu
- hra
- příprava na turnaj s učiteli

Basketbal:

- trestný hod
- doskakování míče
- hra

Volejbal:

- herní kombinace, systémy
- smeč, blok
- vrchní podání v bočním postavení
- hra

Softbal:

- hra s pravidly

Rozšiřující učivo

- frisbee, ringo, badminton, lacrosse – (herní činnosti jednotlivce a hra)

Dílčí výstupy:

- rozumí pravidlům her
- umí rozhodovat v utkání
- zvládá herní činnosti, systémy a kombinace
- organizuje hru
- rozlišuje práva a povinnosti hráče

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině

dějepis – historie jednotlivých sportovních her

občanská výchova – slušné chování, fair play

zeměpis – města, ve kterých se konají turnaje

Vzdělávací obsah – ÚPOLY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- použití při napadení

Praxe:

- základy Judo
- obrana proti škrcení, objetí zepředu, uchopení zápěstí

Dílčí výstupy:

- umí a zná postupy co dělat při napadení
- nezneužívá bojového sportu
- umí se vyprostit z držení

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – Evropské bojové umění

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

dějepis – postavení boje v historii

občanská výchova – obrana proti napadení, ochrana sama sebe

Vzdělávací obsah – TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- význam a druhy turistiky
- zásady pro přípravu turistické akce
- poznatky o táboření, orientace v mapě a podle kompasu
- ochrana životního prostředí
- základy první pomoci

Praxe:

- chůze v terénu, výlet (max. 20km)
- orientační běh (25minut) ve dvojicích
- pomoc při ochraně životního prostředí – úklid lesa
- stavba tábořiště, příprava ohniště
- jízda na kole i jízda zručnosti
- základy první pomoci
- návštěva lanového centra

- základy vodní turistiky
- závod v orientačním běhu

Dílčí výstupy:

- uvědomuje si význam turistky
- umí jezdit na kole
- umí postavit a likvidovat tábořiště a rozdělát oheň
- zná pravidla orientačního běhu
- zvládá základní první pomoc
- umí ovládat loď

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

ENV – vztah k přírodnímu prostředí

Přesahy předmětů: rodinná výchova – společné plánování výletů s rodinou

hudební výchova – trampské písničky

občanská výchova – slušné chování, pomoc ostatním lidem

fyzika – vliv vodního prostředí

6.6 Tělesná výchova – dívky

Pro zpracování všech vzdělávacích obsahů byly použity následující publikace.

Průpravná, kondiční a další cvičení - JORDAN, Alexander; GRAEBER, Ines. 2007

Pohybové a netradiční hry - ZAPLETAL, Miloš. 1987

Atletika - DOSTÁL, Emil; VELEBIL, Václav. 1992

Gymnastika - OTTA, Petr; SVATOŇ, Vratislav. 1985

Rytmická gymnastika - MIHULE, Jaroslav; ŠŤASTNÁ, Dagmar. 1993

Úpoly - FOJTÍK, Ivan; 1984

Sportovní hry - TÁBORSKÝ, František. 2004

Plavání - ČECHOVSKÁ, Irena; MILLER, Tomáš. 2001

Bruslení - HRÁZSKÁ, Gabriela. 2006

Lyžování - DYGRÍN, Jiří, et al. 2005

Turistika a pobyt v přírodě - NEUMAN, Jan, et al.. 2000

Pro další nápady zábavnější výuky byly použity tyto publikace:

LANCASTER, Scott; TEODORESCU, Radu. 2008

PERIČ, Tomáš. 2. 2008

PETR, Otto; SVATOŇ, Vratislav. 1985

6.6.1 Šestý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- kompenzační cvičení
- relaxační cvičení
- cvičení pro správné držení těla
- posilovací cviky

Dílčí výstupy:

- zná základní cviky a jejich význam
- zná nevhodné činnosti, které ovlivňují jeho zdraví
- zná zásady správného držení těla

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

přírodopis – správné držení těla, učivo o svalech a kostech

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- pohybové hry pro manipulaci s náčiním

Dílčí výstupy:

- zná základní bezpečnost při výuce
- umí použít náčiní pro cvičení
- umí několik druhů her, které umí zorganizovat

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- atletická rozcvička, základní pravidla atletických disciplín
- olympijské hry, mistrovství světa a Evropy

Běh:

- speciální běžecká cvičení
- běh v terénu (fartlek 8 minut)
- sprint na 50 metrů (měření výkonů)
- vytrvalostní běh na 600 metrů na dráze (měření výkonů)

Skok daleký:

- nácvik odrazu (zvolit odrazovou nohu)
- spojení rozběhu a odrazu, měření výkonu z místa odrazu

Skok vysoký:

- zábavná forma skoků (kotouly, vruty, šipky)
- nácvik odrazu (výskoky na basketbalové koše)
- nácvik skoku nůžkami
- nácvik rozběhu do zatáčky

Hod kriketovým míčkem:

- spojení rozběhu a odhodu

Vrh koulí:

- koulařská průprava
- odhody z místa
- nácvik sunu s mechovou koulí

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice
- zná základní startovní povely a základní pravidla disciplín
- zvládá základy technik všech vyučovaných disciplín
- chová se ohleduplně a bezpečně při organizaci atletických disciplín
- účastní se soutěží v atletice

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

ENV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení, měření stopkami
výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu
zeměpis – města, ve kterých se odehrávají atletické závody

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- gymnastické názvosloví, základní záchrana a dopomoc při cvičení

Akrobacie:

- kotoul vpřed, vzad, letmo, do stoje na rukou, roznožení
- stoj na rukou s oporou, stoj na hlavě
- rovnovážné polohy v postojích

Přeskoky:

- skrčka přes kozu našíř
- roznožka přes kozu našíř

Hrazda po čelo:

- výmyk (odrazem jednonož, obounož)
- náskok do vzporu

Kladina:

- chůze po kladině s doprovodnými pohyby paží
- rovnovážné polohy na kladině

Šplh:

- tyč s přírazem

Rozšiřující učivo:

- toč v před na hrazdě
- lano s kličkou

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a pomoc
- umí cvičit podle pokynů učitele
- zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně nebo s pomocí
- usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečích

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

zeměpis – města, ve kterých se odehrávají gymnastické soutěže

Vzdělávací obsah – RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohyb s hudebním doprovodem (aerobic, tanec)
- tvorba jednoduchých pohybových skladeb (sám vyhledá hudbu)
- nácvik pohybů (chůze, kroky, skoky, obraty, rovnovážné prvky)

Dílčí výstupy:

- osvojuje si rytmus hudby a tance, cvičení
- umí vytvořit pohybovou skladbu

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečích

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

hudební výchova – rytmická cvičení

výtvarná výchova – tvorba doplňků pro skladbu

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní pravidla sportovních her
- smluvená gesta a zvukové signály

Vybíjená:

- nácvik přihrávek a chytání míče
- hra podle pravidel školních soutěží

Florbal:

- herní činnosti jednotlivce (přihrávky, střelba na bránu, vedení míčku, zpracování míče)
- hra

Fotbal:

- herní činnosti jednotlivce (přihrávky, zpracování míče, střelba na bránu, odebírání míče)
- hra

Basketbal:

- herní činnosti jednotlivce (přihrávky obouruč a jednoruč, dribling, střelba na koš z místa, dvojtaktem)
- hra

Rozšiřující učivo:

Házená: - herní činnosti jednotlivce (přihrávka vrchní jednoruč z místa, za pohybu, střelba vrchní jednoruč)

Dílčí výstupy

- rozumí základní pravidlům sportovních her
- zvládá herní činnosti jednotlivce
- rozumí předem stanoveným gestům
- zvládá osvojené dovednosti uplatnit ve hře

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině

dějepis – historie jednotlivých sportovních her

Vzdělávací obsah – BRUSLENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní pravidla pro pohyb na ledové ploše
- ošetření bruslí a výbavy na bruslení
- způsoby záchrany při prolomení ledu

Praxe:

- jízda vpřed, odšlapování vpřed
- jízda vzad
- změna směru jízdy v návaznosti (zpředu dozadu)
- překládání vpřed a vzad
- hokejová průprava k hokejkou – slalom mezi kuželi, střelba na bránu
- hra bez brankáře

Dílčí výstupy:

- zná pravidla pro pohyb na ledové ploše
- umí ošetřit a připravit brusle na bruslení
- zná způsoby záchrany tonoucího pod ledem
- zvládá osvojované pohybové dovednosti
- zvládá hrát hokej ve zjednodušených pravidlech

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

ENV – vztah přírodního prostředí

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

český jazyk – tvorba rozpisu bruslení

rodinná výchova – plánování návštěvy kluziště v rodině

zeměpis – města, ve kterých se konají hokejové nebo krasobruslařské soutěže

6.6.2 Sedmý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti
- relaxační cvičení
- dechová cvičení
- posilovací cviky

Dílčí výstupy:

- dovede se sám připravit na pohybovou činnost
- umí efektivně dýchat

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

přírodopis – stavba lidského těla, dýchací soustava

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- pohybové hry pro manipulaci s náčiním
- pohybové hry kontaktní

Dílčí výstupy:

- zná základní bezpečnost při výuce
- umí použít náčiní pro cvičení
- umí několik druhů her, které umí zorganizovat
- uvědomuje si přítomnosti dalších hráčů

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- organizace atletických soutěží
- pravidla atletických disciplín

Běh:

- speciální běžecká cvičení
- běh v terénu (fartlek 12 minut)
- sprint na 50 metrů (měření výkonů), technika nízkého startu z bloků
- vytrvalostní běh na 600 metrů na dráze (měření výkonů), tepová frekvence
- štafetová předávka

Skok daleký:

- nácvik techniky skrčky
- vyměření rozběhu – odraz měřen z odrazového prkna
- skok z místa – měření výkonu

Skok vysoký:

- speciální odrazová a běžecká průprava pro nácvik rozběhu a odrazu
- nácvik flopu

Hod kriketovým míčkem:

- zdokonalování techniky rozběhu a odhodu
- hod na cíl

Vrh koulí:

- koulařská průprava
- nácvik sunu z bočního postavení (3kg)
- měření výkonů

Rozšiřující učivo:

- atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí)
- gymnastická cvičení na dučně – skok vysoký
- nácvik rozběhu do zatáčky – skok vysoký

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů
- umí zorganizovat soutěž, změřit a zapsat výkony
- účastní se atletických soutěží školy
- sleduje prvky pohybové činnosti a výkony, hodnotí je
- zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých fyzických možností

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

EV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení, měření stopkami

český jazyk – zápis soutěže, výsledků

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody

zeměpis – města, ve kterých se konají atletické soutěže

dějepis – historický vývoj disciplín

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní cvičební polohy, postoje a pohyby těla
- průpravná cvičení a jejich význam pro gymnastiku

Akrobacie:

- kotoul letmo, do zášvihu, do stoje na rukou
- stoj na rukou s oporou i bez opory
- přemet stranou
- rovnovážné polohy

Přeskoky:

- roznožka, skrčka přes kozu našíř, nadél
- skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin)

Hrazda po čelo:

- výmyk (odrazem obounož)
- toč vpřed, toč vzad

Kladina:

- výskoky s využitím můstku
- seskoky do duchny
- poskoky, obraty

Kruhy:

- houpání s obraty u předhupu a záhupu, v záhupu seskok

Šplh:

- tyč s přírazem
- lano s kličkou

Rozšiřující učivo

- rondát
- podmet
- akrobatická sestava (kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, stoj na rukou)

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc
- zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně nebo s dopomocí
- ovládá strach s těžších úkolů
- usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti
- umí vytvořit krátkou gymnastickou sestavu

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

ENV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

přírodopis – svalové skupiny

dějepis – vývoj gymnastiky v historii

Vzdělávací obsah – RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- nácvik pohybů s náčiním
- tvorba jednoduchých pohybových skladeb (sám vyhledá hudbu)

Dílčí výstupy:

- umí využít náčiní pro estetický dojem skladby
- umí vytvořit pohybovou skladbu

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

hudební výchova – rytmická cvičení

výtvarná výchova – tvorba doplňků pro skladbu

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- herní role a jejich funkce
- pravidla sportovních her

Vybíjená:

- zdokonalování hry
- příprava na turnaj

Florbal:

- zdokonalování herních činností jednotlivce, které jsou již probrané
- základní herní systémy
- základní herní kombinace
- hra

Basketbal:

- zdokonalování herních činností jednotlivce
- herní systémy (osobní a zónová obrana)
- herní kombinace (obránná založena na proklouzávání, útočná kombinace založena na početní převaze útočníků)
- hra

Házená:

- zdokonalování herních činností
- herní systémy (osobní a územní obrana)
- herní kombinace (útočná založena na přihrávání nebo přebíhání, obranná založená na zajištění proklouzávání)
- hra

Rozšiřující učivo:

Volejbal: - herní činnosti jednotlivce, upravená hra s dopadem

Lacrosse: – herní činnosti jednotlivce

Frisbee: - hra

Dílčí výstupy

- rozumí novým pravidlům her
- dovede rozhodovat při hře
- jedná v duchu fair play
- zvládá herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře
- umí volit a dodržovat taktiku hry

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: zeměpis – města, ve kterých se konají turnaje
rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině
dějepis – historie jednotlivých sportovních her
občanská výchova – slušné chování, fair play

Vzdělávací obsah – ÚPOLY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- význam úpolových sportů
- základní filozofie úpolových sportů
- bezpečnost při výuce

Praxe:

- průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory

Dílčí výstupy:

- uvědomuje si význam sebeobrany
- uvědomuje si následky použití úpolů
- zvládá základní postoje a úchopy

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

EGS – Evropské bojové umění

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

dějepis – postavení boje v historii

občanská výchova – význam bojových sportů pro život

Vzdělávací obsah – LYŽOVÁNÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- základní informace o výstroji a výzbroji pro lyžování
- zásady pohybu v přírodě v zimě
- chování na sjezdových a běžeckých tratích (první pomoc)

Běžecké lyžování:

- běh soupažný jednodobý
- běh střídavý dvoudobý
- základy bruslení
- výlet (max. 25 km)
- závody cca 1 km

Sjezdové lyžování:

- pluh
- přejíždění nerovností
- brzdění smykem, pluhem
- základní snožný oblouk
- jízda slalomu – závody
- skok ze sněhového můstku

Dílčí výstupy:

- chápe lyžování jako vhodný rekreační sport ovlivňující kondici člověka
- zná pravidla pohybu v zimní krajině
- zná pravidla chování na sjezdových a běžeckých tratích, vleku a lanovce
- zvládá údržbu lyží a volí vhodné oblečení
- umí pomoci zraněnému, má povědomí o horské službě
- zvládá pohybové dovednosti na lyžích

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

ENV – vztah přírodního prostředí

Přesahy předmětů: rodinná výchova – plánování lyžařských výletů v rodině

občanská výchova – organizace lyžařského výcviku

fyzika – vysvětlení difúzního prostředí a vlastností sněhu

zeměpis – horská střediska

6.6.3 Osmý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti
- relaxační cvičení
- strečinková cvičení
- posilovací cviky

Dílčí výstupy:

- pravidelně zařezuje do svého dne naučené cviky
- využívá strečinkových cvičení i eliminaci únavy během dne

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – rozložení činností do dne, týdne

přírodopis – svalové skupiny

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- hry soutěživé a bojové

Dílčí výstupy:

- snaží se jednat fair play
- má radost z výhry, nesnižuje prohru ostatních

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny
- základní pojmy – olympijské hry, mistrovství světa a Evropy

Běh:

- speciální běžecká cvičení, atletická abeceda
- běh v terénu (fartlek 15 minut)
- sprint na 60 metrů (měření výkonů), technika nízkého startu z bloků, startovní pistole
- vytrvalostní běh na 800 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem
- štafetový běh

Skok daleký:

- zdokonalování techniky skrčky
- průpravná cvičení pro nácvik techniky (přes překážku, odpichy, skok z místa)
- zdokonalování rozběhu a odrazu – měření skoků z odrazového prkna

Skok vysoký:

- zlepšování techniky flopu
- měření výkonů – flokem i nůžkami

Hod kriketovým míčkem:

- zdokonalování techniky rozběhu a odhodu
- hod na cíl

Vrh koulí:

- koulařská průprava
- nácvik zádové techniky s mechovou koulí i s oficiálním náčiním (3kg)
- měření výkonů

Rozšiřující učivo:

- atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí)
- překážkový běh
- speciální odrazová a běžecká průprava pro nácvik rozběhu a odrazu – skok vysoký

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů
- zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých fyzických možností
- zná smysl průpravných cvičení
- umí se samostatně připravit na danou pohybovou činnost
- zvládá přípravu sektorů pro atletické disciplíny
- spolupracuje při organizaci výuky
- účastní se soutěží školy
- má přehled o atletickém dění ve svém okolí i v rámci Evropy a světa

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

ENV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – měření, porovnávání a práce s časy

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody

přírodopis – běh v terénu pozorování rostlin a živočichů

zeměpis – města, ve kterých se konají atletické soutěže

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- gymnastické soutěže – pravidla a rozhodování

Akrobacie:

- kotoulová sestava
- stoj na rukou do kotoulu
- přemet stranou (nalevo, napravo)

Přeskoky:

- odbočka přes bednu našíř
- skrčka přes kozu se zášvihem
- skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin)

Hrazda po čelo:

- výmyk (obounož)
- toč jízmo
- nácvik sestavy (již osvojené cviky)

Kruhy:

- komíhání ve svisu

Šplh:

- tyč s přírazem
- lano s kličkou

Rozšiřující učivo:

- přemet vpřed, vzad s dopomocí
- akrobatická cvičení ve dvojicích

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc
- dovede využít průpravných cvičení ke zvýšení zdatnosti
- dovede předvést gymnastickou sestavu
- umí předvést nově osvojené gymnastické prvky

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

přírodopis – svalové skupiny

Vzdělávací obsah – RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- nácvik techniky tanců
- nácvik kroků a počítání

Dílčí výstupy:

- dokáže předvést jeden lidový a jeden netradiční tanec

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

hudební výchova – rytmická cvičení

výtvarná výchova – tvorba doplňků pro skladbu

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- bezpečnost a hygiena při sportovních hrách
- rozhodování o pravidlech her

Vybíjená:

- hra s pravidly

Florbal:

- zdokonalování herních činností, herních systémů a kombinací
- hra podle pravidel
- systém střídání

Basketbal:

- zdokonalení herních činností, herních systémů a kombinací
- střelba do pohybu, ve výskoku
- hra na 1 koš

Volejbal:

- herní činnosti – podání vrchní a spodní
- hra s dopadem i bez dopadu

Házená:

- zdokonalování herních činností, systémů a kombinací
- nácvik trestného hodů
- hra

Rozšiřující učivo:

Softbal: - nácvik odpalů, hra se základními pravidly

Frisbee, Ringo: - hra

Dílčí výstupy:

- dbá na osobní hygienu a bezpečnost
- rozumí základním pravidlům
- umí rozhodovat v utkání
- zvládá herní činnosti, systémy a kombinace
- převádí osvojené dovednosti do hry
- organizuje hru

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině

dějepis – historie jednotlivých sportovních her

občanská výchova – slušné chování, fair play

zeměpis – města, ve kterých se konají turnaje

Vzdělávací obsah – ÚPOLY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- druhy úpolových sportů

Praxe:

- pády kotoulem přes rameno, skulením do kolébky
- střehové postoje

Dílčí výstupy:

- dovede rozlišit základní druhy úpolových sportů
- chová se ohleduplně k soupeři
- zvládá nové pohybové dovednosti

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – Evropské bojové umění

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

dějepis – postavení boje v historii

Vzdělávací obsah – PLAVÁNÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- význam plavání
- základní plavecké disciplíny
- záchrana tonoucího
- hygiena – období menstruace

Praxe:

- adaptace na vodní prostředí – dýchání, splývání, potápění
- nácvik dvou plaveckých stylů (na prsou, na zádech)
- nácvik skoku z bloku
- štafetové plavání
- soutěž jednotlivců na 50 m volným způsobem
- soutěž štafet na 200m volným způsobem
- záchrana tonoucího

Dílčí výstupy:

- chápe význam plavání pro život
- zvládá 2 plavecké způsoby, skok z bloku
- umí předat štafetu
- dovede pomoci tonoucímu
- dodržuje hygienu během menstruace

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání plaveckých soutěží

ENV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení plavání v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody
- schopnost organizovat

výchova ke zdraví – hygiena, styl oblečení pro plavání

přírodopis – nauka o těle člověka

rodinná výchova – dospívání

6.6.4 Devátý ročník

Vzdělávací obsah – PRŮPRAVNÁ, KONDIČNÍ A DALŠÍ CVIČENÍ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- relaxační cvičení
- vyrovnávací cvičení
- posilovací cviky
- tvoření cvičení samotnými žáky

Dílčí výstupy:

- umí vytvořit cvičení pro své spolužáky
- zná základní cviky pro různé svalové skupiny

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – spolupracuje v týmu

přírodopis – svalové skupiny

Vzdělávací oblast – POHYBOVÉ HRY, NETRADIČNÍ ČINNOSTI

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- pohybové hry pro rozvoj obratnosti, rychlosti a síly
- hry pro ovlivňování kondičních koordinačních předpokladů

Dílčí výstupy:

- zvládá nová koordinační cvičení a zlepšuje vlastní kondici

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

občanská výchova – organizace akcí nebo soutěží

Vzdělávací obsah - ATLETIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- organizace soutěží
- základní pravidla a rozhodování o výsledcích

Běh:

- speciální běžecká cvičení, atletická abeceda
- běh v terénu (fartlek 15-20 minut), střídání běhu a chůze
- sprint na 60 metrů (měření výkonů), technika nízkého startu z bloků, startovní pistole
- vytrvalostní běh na 800 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem
- štafetové závody

Skok daleký:

- zdokonalování techniky skrčky
- příprava na závody – měření výkonů

Skok vysoký:

- zdokonalování techniky flopu
- speciální soutěže a hry na rozvoj odrazu a rychlosti
- příprava na závody – měření výkonů

Hod kriketovým míčkem:

- zdokonalování techniky rozběhu a odhodu
- přesné vyměření rozběhu

Vrh koulí:

- zádová technika s mechovou koulí i oficiálním načiním (3kg)
- měření výkonů – sunu a zádové techniky

Rozšiřující učivo:

- atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí)
- překážkový běh na 50 metrů, plastové překážky
- speciální skokanská průprava – skok vysoký a daleký

Dílčí výstupy

- usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení své výkonnosti
- zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých fyzických možností
- přebírá průpravná cvičení i do jiných pohybových aktivit
- organizuje soutěže a umí rozhodovat o výsledcích
- umí spolupracovat při štafetových závodech
- chová se kolektivně a má snahu pomoci
- umí se samostatně připravit na pohybovou činnost
- uplatňuje vhodné chování na stanovištích

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích

ENV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – měření časů

český jazyk – zápis ze soutěže

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – štafetové závody
- schopnost organizovat

dějepis – historický vývoj atletických soutěží

zeměpis – města, ve kterých se konají atletické soutěže

Vzdělávací obsah – GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- využití gymnastiky v životě
- estetický pohled na gymnastiku – výukové programy

Akrobacie:

- vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. ročníku)

Přeskoky:

- roznožka, skrčka přes kozu nadél se zášvihem

Hrazda po čelo:

- vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. ročníku)

Kruhy:

- svis vznesmo, střemhlav

Šplh:

- tyč s přírazem
- lano s kličkou

Rozšiřující učivo:

- Přemet vpřed, vzad na koberci

Dílčí výstupy

- zná a používá gymnastická názvosloví
- zvládá bezpečně záchranu a dopomoc
- umí zhodnotit gymnastickou sestavu po estetické stránce
- sám dokáže připravit sestavu a rozcvičit se

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

výchova ke zdraví – uvědomění si zdravého životního stylu

občanská výchova – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci

přírodopis – svalové skupiny, nauka o těle

Vzdělávací obsah – RYTMICKÁ GYMNASTIKA

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

- cvičení s kuželi
- break dance
- nácvik pohybové skladby na školní akademii

Dílčí výstupy:

- vyzkoušení si netradiční podoby tance
- vytvoření pohybové skladby pro školní akademii

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

hudební výchova – rytmičná cvičení

výtvarná výchova – tvorba doplňků pro skladbu

Vzdělávací obsah – SPORTOVNÍ HRY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- rozhodování v utkání

Florbal:

- speciální průpravná cvičení herních činností, systémů a kombinací
- herní činnosti brankáře
- hra
- příprava na turnaj s učiteli

Fotbal:

- základní herní činnosti jednotlivce
- hra
- příprava na turnaj s učiteli

Basketbal:

- útočné a obranné kombinace
- zónová a osobní obrana

Volejbal:

- herní kombinace, systémy
- smeč, blok, vrchní podání v bočním postavení
- hra

Rozšiřující učivo:

Softbal: - zdokonalování odpalů, hra

Frisbee, ringo, badminton

Dílčí výstupy:

- rozumí pravidlům her
- umí rozhodovat v utkání
- zvládá herní činnosti, systémy a kombinace
- organizuje hru
- rozlišuje práva a povinnosti hráče

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

rodinná výchova – plánování sportovních turnajů v rodině

dějepis – historie jednotlivých sportovních her

občanská výchova – slušné chování, fair play

zeměpis – města, ve kterých se konají turnaje

Vzdělávací obsah – ÚPOLY

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- použití při napadení

Praxe:

- základy Judo
- obrana proti škrcení, objetí zepředu, uchopení zápěstí

Dílčí výstupy:

- umí a zná postupy co dělat při napadení
- nezneužívá bojového sportu
- umí se vyprostit z držení

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech

EV – vztah člověk a prostředí

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství

VMEGS – Evropské bojové umění

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

Přesahy předmětů: matematika – počítání opakování cvičení

dějepis – postavení boje v historii

občanská výchova – obrana proti napadení, ochrana sama sebe

Vzdělávací obsah – TURISTIKA A POBYT V PŘÍRODĚ

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem.

Teorie:

- význam a druhy turistiky
- zásady pro přípravu turistické akce
- poznatky o táboření, orientace v mapě a podle kompasu
- ochrana životního prostředí
- základy první pomoci

Praxe:

- chůze v terénu, výlet (max. 20km)
- orientační běh (25minut) ve dvojicích
- pomoc při ochraně životního prostředí – úklid lesa
- stavba tábořiště, příprava ohniště
- jízda na kole i jízda zručnosti
- základy první pomoci
- návštěva lanového centra
- základy vodní turistiky
- závod v orientačním běhu

Dílčí výstupy:

- uvědomuje si význam turistiky
- umí jezdit na kole
- umí postavit a likvidovat tábořiště a rozdělat oheň

- zná pravidla orientačního běhu
- zvládá základní první pomoc
- umí ovládat loď

Mezipředmětové vztahy, přesahy a vazby

OSV – mezilidské vztahy

MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení

MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních

VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování

ENV – vztah k přírodnímu prostředí

Přesahy předmětů: rodinná výchova – společné plánování výletů s rodinou

hudební výchova – trampské písničky

občanská výchova – slušné chování, pomoc ostatním lidem

fyzika – vliv vodního prostředí

7 Závěr

Ve své práci jsem se snažila vystihnout způsoby vzdělávání v různých historických obdobích našeho školství. Dále jsem se hlouběji seznámila se současným pojetím vzdělávání jako celku a na základě získaných poznatků jsem vytvořila vlastní školní vzdělávací program pro oblast vzdělávání tělesná výchova. Práce vychází z uceleného pohledu na české školství. Od doby Marie Terezie se změnilo mnohé. Došlo k zakládání různých typů škol, několikrát se změnila doba povinné školní docházky a také obsah učiva, který se na školách vyučoval. Změny se také týkaly forem výuky a striktního zařazení tematických okruhů do ročníků.

Pojetí současného základního vzdělávání se snaží o inovativní výuku spojenou s individuálním přístupem, kterou žáci využijí v praxi, tedy ve svém životě. Hlavním zaměřením výuky je osvojování klíčových kompetencí, které napomáhají celkovému rozvoji žáka a jeho lepšímu uplatnění ve společnosti. Současné školství je postaveno na individuálním přístupu k jednotlivým žákům, kdy pedagog vytváří bezpečné prostředí pro výuku. Na konci základního vzdělávání žák opouští školu s tzv. „kvalitou osobnosti“, která mu umožňuje usměrňovat svůj další život.

Nové koncepce vzdělávání potřebují nové vzdělávací programy a proto došlo k vytvoření rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání. Tento vzdělávací program obsahuje všechny stanovené cíle vzdělávání, podle nichž si školy tvoří vlastní školní vzdělávací programy. Vytvoření školního vzdělávacího programu je pro školu sice povinné, ale umožňuje ji vytvořit si vlastní vizi školy na základě materiálních, finančních a místních podmínek. V důsledku jiných přístupů je možné školní vzdělávací program obměňovat a přizpůsobovat novým situacím a možnostem školy.

Při zpracování své verze školního vzdělávacího programu jsem se snažila využít všech podmínek školy, obce i místního regionu. Zpracovaný školní vzdělávací program pro oblast tělesná výchova může být využit na základní škole v Raspenavě nebo na škole s podobnými podmínkami k tělesné výchově. Může se stát také vhodnou inspirací pro pedagogy a budoucí pedagogy, kteří budou stát před problémem s inovací již existujícího školního vzdělávacího programu.

8 Použitá literatura

- [1] BELZ, Horst. *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení : východiska, metody, cvičení a hry*. Praha : Portál, 2001. 375 s. ISBN 80-7178-479-6.
- [2] ČECHOVSKÁ, Irena; MILLER, Tomáš. *Plavání*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, a.s., 2001. 130 s. ISBN 80-247-9049-1.
- [3] DOSTÁL, Emil; VELEBIL, Václav. *Didaktika školní atletiky*. Vyd. 1. Praha : Univerzita Karlova, 1992. 260 s. ISBN 80-7066-257-3
- [4] DYGRÍN, Jiří, et al. *Lyžování*. Vyd. 1. Liberec : TUL, 2005. 103 s. ISBN 80-7372-018-3.
- [5] EURYDICE. *Struktury systémů vzdělávání a odborné přípravy v Evropě*. Praha : Eurydice, 2010. 65 s. Dostupné z [www: <www.eurydice.org>](http://www.eurydice.org).
- [6] FOJTÍK, Ivan; *Úpoly ve školní tělesné výchově I*. Praha: Universita Karlova, 1984. 142 s.
- [7] HRÁZSKÁ, Gabriela. *Krasobrulení*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2006. 105 s. ISBN 266454796.9.
- [8] JORDAN, Alexander; GRAEBER, Ines. *Cvičení : ve dvou*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007. 160 s. ISBN 978-80-247-2133-0.
- [9] KASPER, Tomáš; KASPEROVÁ, Dana. *Vybrané kapitoly z dějin pedagogiky*. Liberec : TUL, 2004. 123 s. ISBN 80-7372-143-0.
- [10] LANCASTER, Scott; TEODORESCU, Radu. *Athletic Fitness for Kids*. Champaign : Human kinetics, 2008. 167 s. ISBN 978-0-7360-6242-8.
- [11] MIHULE, Jaroslav; ŠŤASTNÁ, Dagmar. *Rytmická gymnastika*. 2. doplněné vydání. Praha : Univerzita Karlova, 1993. 222 s. ISBN 80-7066-728-1

- [12] NEUMAN, Jan, et al. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha : Portál, 2000. 200 s. ISBN 80-7178-391-9.
- [13] PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2. doplněné vydání. Praha : Grada Publishing, a.s., 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
- [14] PETR, Otto; SVATONĚ, Vratislav. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Vyd. 1. Praha : SPN, 1985. 150 s.
- [15] TÁBORSKÝ, František. *Sportovní hry : sporty známé i neznámé*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004. 164 s. ISBN 80-247-0875-2.
- [16] Výzkumný ústav pedagogický. *Manuál pro tvorbu školních vzdělávacích programů v základním vzdělávání*. Praha : Tauris, 2006. 104 s. ISBN 80-87000-03-X.
- [17] Výzkumný ústav pedagogický. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání: s přílohou upravující vzdělávání žáků s lehkým mentálním postižením*. Praha : Tauris, 2007. 227 s. ISBN 80-87000-02-1.
- [18] ZAPLETAL, Miloš. *HRY : na hřišti a v tělocvičně*. Praha : Olympia, 1987. 503 s. ISBN 27-021-87.

9 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1: tabulková forma školního vzdělávacího programu

TĚLESNÁ VÝCHOVA, CHLAPCI – 6.ROČNÍK

Poznátky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícími vzdělávacím obsahem

Dílčí výstupy	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - zná základní cviky a jejich význam - zná nevhodné činnosti ovlivňující jeho zdraví - zná zásady správného držení těla 	Průpravná, kondiční a další cvičení <ul style="list-style-type: none"> - kompenzační cvičení - relaxační cvičení - cvičení pro správné držení těla - posilovací cviky 	OSV – mezilidské vztahy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení PŘÍ – správné držení těla, učivo o svalích a kostech
<ul style="list-style-type: none"> - zná základní bezpečnost při výuce - umí použít náčiní pro cvičení - umí několik her, které umí zorganizovat 	Pohybové hry, netradiční činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - pohybové hry pro manipulaci s náčiním 	OSV – mezilidské vztahy MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chov. c	MAT – počítání opakování cvičení OV – organizace akcí nebo soutěží
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení fyzické kondice - zná základní startovní povely a základní pravidla disciplín - zvládá základy technik všech vyučovaných disciplín - chová se ohleduplně a bezpečně při organizaci atletických disciplín - účastní se soutěží v atletice 	Atletika <u>Teorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> - atletická rozcvička, základní pravidla disciplín - olympijské hry, mistrovství světa a Evropy <u>Běh:</u> <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení - běh v terénu - sprint na 60 metrů (měření výkonů) - vytrvalostní běh na 1000 metrů na dráze (měření výkonů) <u>Skok daleký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik odrazu (zvolit odrazovou nohu) - spojení rozběhu a odrazu, měření od odrazu <u>Skok vysoký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zábavná forma skoků (kotouly, vruty, šipky) - nácvik odrazu (výskoky na basket koše) - nácvik skoku nůžkami - nácvik rozběhu do zatáčky <u>Hod kriketovým míčkem:</u> <ul style="list-style-type: none"> - spojení rozběhu a odhodu <u>Vrh kouli:</u> <ul style="list-style-type: none"> - koulařská příprava - odhody z místa (5kg) - nácvik sunu s mechovou koulí 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích ENV – vztah člověk a prostředí MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení, stopkami výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu ZE – města, ve kterých se odehrávají atletické závody
<ul style="list-style-type: none"> - zná a používá gymnastická názvosloví - zvládá bezpečně záchrana a dopomoc 	Gymnastika <u>Teorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastické názvosloví, základní záchrana a dopomoc při cvičení 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymn. soutěžích, využití internetu pro ukázky	MAT – počítání opakování cvičení výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu

<ul style="list-style-type: none"> - umí cvičit podle pokynů učitele - zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně, s dopomocí - usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti 	<p><u>Akrobacie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, vzad, letmo, do stoje na rukou, roznožení - stoj na rukou s oporou - stoj na hlavě - rovnovážné polohy v postojích <p><u>Přeskoky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - roznožka, skrčka přes kozu našir - skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin) <p><u>Hrazda po čelo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výmyk (odrazem jednož, obouž) - náskok do vzporu - sešín <p><u>Kladina:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po kladině s doprovodnými pohyby paží <p><u>Šplh:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tyč s přírazem <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - shyby na doskočné hrazdě - lano s klíčkou 	<p>cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>OV – vztahy mezi lidmi, ochota pomoci</p> <p>ZE – města, ve kterých se odehrávají soutěže</p>
<ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si rytmus hudby a tance, cvičení - umí vytvořit pohybovou skladbu 	<p>Rytmiická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohyb s hudebním doprovodem (aerobic, tanec) - tvorba jednoduchých pohybových skladeb (sám vyhledá hudbu) - nácvik pohybů (chůze, kroky, obraty, rovnovážné prvky) 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>HV – rytmiická cvičení</p> <p>VV – tvorba doplňků pro skladbu</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozumí základním pravidlům sportovních her - zvládá herní činnosti jednotlivce - rozumí předem stanoveným gestům - zvládá osvojené dovednosti uplatnit ve hře 	<p>Sportovní hry</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pravidla her, gesta, signály <p><u>Vybíjená:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik přihrávek a chytání míče - hra podle pravidel školních soutěží <p><u>Florbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (přihrávky, střelba, vedení, zpracování míče) - hra <p><u>Fotbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (přihrávky, zpracování, odebrání míče, střelba) - hra 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>RV – plánování sportovních turnajů v rodině</p> <p>DJ – historie jednotlivých sportovních her</p>

	<p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (příhrávky obouruč, jednoruč, dribling, střelba na koš z místa, dvojitaktem) - hra <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <p>Házená – základní herní činnosti jednotlivce (příhrávka vrchní jednoruč z místa, za pohyb, střelba vrchní jednoruč)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - zná pravidla pro pohyb na ledové ploše - umí ošetřit a připravit brusle na bruslení - zná způsoby záchrany tonoucího pod ledem - zvládá osvojované pohybové dovednosti - zvládá hrát hokej ve zjednodušených pravidlech 	<p>Bruslení – kurz</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pravidla pro pohyb na ledové ploše - ošetření bruslí a výbavy na bruslení - způsoby záchrany při prolomení ledu <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed, odšlapování vpřed - jízda vzad - změna směru jízdy v návaznosti (zpředu vzad) - překládání vpřed a vzad - hokejová průprava s hokejkou – slalom mezi kuželi, střelba na bránu - hra (zmenšené hřiště) 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu</p> <p>VMEGS – postavení českého hokeje a krasobruslení v Evropě a na světě</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p> <p>ENV – vztah přírodního prostředí</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>ČJ – tvorba rozpisu bruslení</p> <p>RV – plánování návštěvy kluziště v rodině</p> <p>ZE – města, ve kterých se konají hokejové nebo krasobruslařské soutěže</p>	

TĚLESNÁ VÝCHOVA, CHLAPCI – 7.ROČNÍK

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícími vzdělávacím obsahem

Dílčí výstupy	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - dovede se sám připravit na pohybovou činnost - umí efektivně dýchat 	Průpravná, kondiční a další cvičení <ul style="list-style-type: none"> - cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti - relaxační cvičení - dechová cvičení - posilovací cviky 	OSV – mezilidské vztahy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení PR – stavba lidského těla, dýchací soustava
<ul style="list-style-type: none"> - zná základní bezpečnost při výuce - umí použít náčiní pro cvičení - umí několik druhů her, které umí zorganizovat - uvědomuje si přítomnosti dalších hráčů 	Pohybové hry, netradiční činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - pohybové hry pro manipulaci s náčiním - pohybové hry kontaktní 	OSV – mezilidské vztahy MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – organizace akcí nebo soutěží
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů - umí zorganizovat soutěž, změřit a zapsat výkony - účastní se atletických soutěží školy - sleduje prvky pohybové činnosti a výkony, hodnotí je - zvládá osvojené pohybové dovednosti podle svých fyzických možností 	Atletika <ul style="list-style-type: none"> - organizace atletických soutěží, pravidla disciplín Běh: <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení - běh v terénu - sprint na 60 metrů (měření), nízký start - bloky - vytrvalostní běh na 1000 metrů na dráze (měření výkonů), tepová frekvence - štafetová předávka Skok daleký: <ul style="list-style-type: none"> - nácvik techniky skrčky - vyměření rozběhu – odraz měřen z odrazového prkna - skok z místa – měření výkonu Skok vysoký: <ul style="list-style-type: none"> - speciální odrazová a běžecká příprava - nácvik flopu Hod kriketovým míčkem: <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky rozběhu a odhodu - hod na cíl Vrh kouli: <ul style="list-style-type: none"> - kulařská příprava - nácvik sunu z bočního postavení (5kg) 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích ENV – vztah člověk a prostředí MKV – kulturní odlišnosti, náboženství VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení, měření stopkami ČJ – zápis soutěže, výsledků výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu OV – vztahy mezi lidmi – štafetové závody ZE – města, ve kterých se konají atletické soutěže DJ – historický vývoj disciplín

	<p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- atletický čtyřboj- nácvik rozběhu a odrazu do zatáčky- gymnastická cvičení na dučně <p>Gymnastika</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- základní cvičební polohy, postoje a pohyby těla- průpravná cvičení a jejich význam pro gymnastiku <p><u>Akrobacie:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- kotoul letmo, do zášvihů, do stoje na rukou- stoj na rukou s oporou i bez opory- přemet stranou <p><u>Přeskoky:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- roznožka přes kozu našit, naděl- skřeka přes kozu našit, naděl- skoky odrazem z trampoliny (prosté, obraty, s pohyby končetin) <p><u>Hrazda po čelo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- výmyk (odrazem obounož)- přešvih únožmo- záklmihem seskok- shyby na doskočné hrazdě <p><u>Kladina:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- výskoky s využitím můstku- seskoky do duchny <p><u>Kruhy:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- houpání s obraty u předhupu a záhupu, v záhupu seskok <p><u>Šplh:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- tyč s přírazem- lano s kličkou <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- rondát- akrobatická sestava (kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, stoj na rukou)- podmet	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu</p> <p>OV – vztahy mezi lidmi, ochota pomoci</p> <p>PŘ – svalové skupiny</p> <p>DJ – vývoj gymnastiky v historii</p>
<ul style="list-style-type: none">- zná a používá gymn. názvosloví- zvládá bezpečně záchranu a pomoc- zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně, s pomocí- usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti- umí vytvořit krátkou gymnastickou sestavu	<p>Sportovní hry</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- herní role a jejich funkce, pravidla sportovních her <p><u>Vybíjená:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- zdokonalování hry, příprava na turnaj <p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- zdokonalování herních činností jednotlivce- herní systémy (osobní a zónová obrana)	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství,</p>	<p>ZE – města, ve kterých se konají turnaje</p> <p>RV – plánování sportovních turnajů v rodině</p> <p>DJ – historie jednotlivých sportovních her</p> <p>OV – slušné chování, fair play</p>

<p>- umí volit a dodržovat taktiku hry</p>	<p>- herní kombinace (obránná založena na proklouzávání, útočná kombinace založena na početní převaze útočníků)</p> <p>- hra</p> <p><u>Florbal:</u></p> <p>- zdokonalování herních činností jednotlivce, které jsou již probrané</p> <p>- základní herní systémy, kombinace</p> <p>- hra</p> <p><u>Fotbal:</u></p> <p>- zdokonalování herních činností jednotlivce, které jsou již probrané</p> <p>- základní herní systémy (postupný, rychlý protiútok, územní obrana)</p> <p>- základní herní kombinace (útok – založen na přihrávce, obranná kombinace)</p> <p>- hra</p> <p><u>Házená:</u></p> <p>- zdokonalování herních činností</p> <p>- herní systémy (osobní a územní obrana)</p> <p>- herní kombinace (útočná založena na přihrávání nebo přebíhání, obranná založená na zajištění proklouzávání)</p> <p>- hra</p> <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <p>Volejbal: - herní činnosti jednotlivce (odbití obouruč spodem i vrchem, odbití jednoruč, přihrávka, nahrávka), hra s dopadem míče</p> <p>Frisbee – základní hry</p>	<p>cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	
<p>- uvědomuje si význam sebeobrany</p> <p>- uvědomuje si následky použití úpolů</p> <p>- zvládá základní postoje a úchopy</p>	<p>Úpoly</p> <p><u>Teorie:</u></p> <p>- význam úpolových sportů</p> <p>- základní filozofie úpolových sportů</p> <p>- bezpečnost při výuce</p> <p><u>Praxe:</u></p> <p>- přípravné úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory</p>	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství</p> <p>VMEGS – Evropské bojové umění</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>DJ – postavení boje v historii</p> <p>OV – význam bojových sportů pro život</p>
<p>- chápe lyžování jako vhodný rekreační sport ovlivňující kondici člověka</p> <p>- zná pravidla pohybu v zimní krajině</p> <p>- zná pravidla chování na sjezdových, běžeckých tratích,</p>	<p>Lyžování (kurz)</p> <p><u>Teorie:</u></p> <p>- základní informace o výstroji a výzbroji pro lyžování</p> <p>- zásady pohybu v přírodě v zimě</p> <p>- chování na sjezdových a běžeckých tratích (první pomoc)</p>	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních soutěži, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p>	<p>RV – plánování lyžařských výletů v rodině</p> <p>OV – organizace lyžařského výcviku</p> <p>FYZ – vysvětlení difúzního prostředí a vlastností sněhu</p> <p>ZE – horská střediska</p>

<p>vleku a lanovce</p> <ul style="list-style-type: none"> - zvládá údržbu lyží a volí vhodné oblečení - umí pomoci zraněnému má povědomí o horské službě - zvládá pohybové dovednosti na lyžích 	<p><u>Běžecské lyžování:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - běh soupažný jednodobý - běh střídavý dvoudobý - základy bruslení - výlet (max. 25 km) - závody cca 2km <p><u>Sjezdové lyžování:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pluh - přejíždění nerovností - brzdění smykem, pluhem - základní srožný oblouk - jízda slalomu – závody - skok ze sněhového můstku 	<p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p> <p>ENV – vztah přírodního prostředí</p>	
--	---	---	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA, CHLAPCI – 8. ROČNÍK

Poznátky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem

Dílčí výstup	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - pravidelně zařazuje do svého dne cviky - využívá strečinkových cvičení k eliminaci únavy během dne 	Průpravná, kondiční a další cvičení <ul style="list-style-type: none"> - cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti - relaxační cvičení - strečinková cvičení - posilovací cviky 	OSV – mezilidské vztahy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – rozložení činnosti do dne, týdne PR – svalové skupiny
<ul style="list-style-type: none"> - snaží se jednat fair play - má radost z výhry, nesnižuje prohru ostatních 	Pohybové hry, netradiční činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - hry soutěživé a bojové 	OSV – mezilidské vztahy MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – organizace akcí nebo soutěží
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů - zvládá osvojené pohybové dovednosti podle svých fyzických možností - zná smysl průpravných cvičení - umí se samostatně připravit na danou pohybovou činnost - zvládá přípravu sektorů pro atletické disciplíny - spolupracuje při organizaci výuky - účastní se soutěží školy - má přehled o atletickém dění ve svém okolí i v rámci Evropy a světa 	Atletika <u>Teorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny - základní pojmy – olympijské hry, MS a ME <u>Běh:</u> <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení, atletická abeceda - běh v terénu (fartlek 20 minut) - sprint na 100 metrů (měření výkonů), technika nízkého startu z bloků, startovní pistole - vytrvalostní běh na 1500 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem - štafetový běh <u>Skok daleký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky skrčky - zdokonalování rozběhu a odrazu – měření skoků z odrazového prkna <u>Skok vysoký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - speciální odrazová a běžecká příprava pro nácvik rozběhu a odrazu <ul style="list-style-type: none"> - zlepšování techniky flopu - měření výkonů – flopem i nůžkami <u>Hod kriketovým míčkem:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky rozběhu a odhodu <ul style="list-style-type: none"> - hod na cíl <u>Vrh kouli:</u> <ul style="list-style-type: none"> - kulařská příprava - nácvik záďové techniky – měření výkonů (5kg) 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích ENV – vztah člověk a prostředí MKV – kulturní odlišnosti, náboženství VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – měření, porovnávání a práce s časy výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu OV – vztahy mezi lidmi – štafetové závody PR – běh v terénu pozorování rostlin a živočichů ZE – města, ve kterých se konají atletické soutěže

<ul style="list-style-type: none"> - zná a používá gymnastická názvosloví - zvládá bezpečně záchranu a dopomoc - dovede využít průpravných cvičení ke zvýšení zdatnosti - dovede předvést gymnastickou sestavu - umí předvést nově osvojené gymnastické prvky 	<p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí) - překážkový běh - průpravná cvičení pro nácvik techniky skoku dalekého <p>Gymnastika</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gymnastické soutěže – pravidla a rozhodování <p><u>Akrobacie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoulová sestava - stoj na rukou do kotoulu - přemet stranou (nalevo, napravo) <p><u>Přeskoky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odbočka přes bednu našť - skřčka přes bednu naděl - skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin) <p><u>Hrazda po čelo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výmyk (obounož) - toč jízdomo - nácvik sestavy (již osvojené cviky) <p><u>Kruhy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - komitání ve svisu <p><u>Šplh:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tyč bez přírazu - lano s kličkou <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - akrobatická cvičení ve dvojicích - akrobacie - ručkování ve vzporu na bradlech 	<p>Sportovní hry</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při sportovních hrách - rozhodování o pravidlech her <p><u>Fotbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností, herních systémů a kombinací - zpracování míče hlavou - příhrávky na dlouhou vzdálenost - hra 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu</p> <p>OV – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci</p> <p>PŘ – svalové skupiny</p>
<ul style="list-style-type: none"> - dbá na svou hygienu a bezpečnost - rozumí základním pravidlům - umí rozhodovat utkání - zvládá herní činnosti, systémy a kombinace - převádí osvojené dovednosti do hry - organizuje hru 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>RV – plánování sportovních turnajů v rodině</p> <p>DJ – historie jednotlivých sportovních her</p> <p>OV – slušné chování, fair play</p> <p>ZE – města, ve kterých se konají turnaje</p>		

	<p><u>Florbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností, herních systémů a kombinací - hra podle pravidel - systém střídání <p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalení herních činností, herních systémů a kombinací - střelba do pohybu, ve výskoku - hra na 1 koš <p><u>Volejbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti – podání vrchní a spodní - hra s dopadem i bez dopadu <p><u>Házená:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností, systémů a kombinací - nácvik trestného hodu - hra <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <p>softbal: - nácvik odpalů, hra se základními pravidly</p> <p>házená: - nácvik trestného hodu</p> <p>frisbee, ringo</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - dovede rozlišit základní druhy úpolových sportů - chová se ohleduplně k soupeři - zvládá nové pohybové dovednosti 	<p>Úpoly</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy úpolových sportů <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pády kotoulem přes rameno, skulením do kotélek střelové postoje 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství</p> <p>VMEGS – Evropské bojové umění</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>DJ – postavení boje v historii</p>
<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavání pro život - zvládá 2 plavecké způsoby, skok z bloku - umí předat štafetu - dovede pomoci tonoucímu - dodržuje hygienu 	<p>Plavání (kurz)</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - význam plavání - základní plavecké disciplíny - záchrana tonoucího - hygiena <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - adaptace na vodní prostředí – dýchání, splývání, potápění - nácvik dvou plaveckých stylů (na prsou, na zádech) - nácvik skoku z bloku - štafetové plavání - soutěž jednotlivců na 50 m volným způsobem - soutěž štafet na 200m volným způsobem - záchrana tonoucího 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání plaveckých soutěží</p> <p>ENV – vztah člověk a prostředí</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství</p> <p>VMEGS – postavení plavání v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>RV – plánování lyžařských výletů v rodině</p> <p>OV – organizace lyžařského výcviku</p> <p>FYZ – vysvětlení difúzního prostředí a vlastností sněhu</p> <p>ZE – horská střediska</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA, CHLAPCI – 9. ROČNÍK

Poznátky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícími vzdělávacím obsahem

Dílčí výstupy	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - umí vytvořit cvičení pro své spolužáky - zná základní cviky pro různé svalové skupiny 	Průpravná, kondiční a další cvičení <ul style="list-style-type: none"> - relaxační cvičení - vyrovnávací cvičení - posilovací cviky - tvoření cvičení samotnými žáky 	OSV – mezilidské vztahy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – rozložení činností do dne, týdne PŘ – svalové skupiny
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá nová koordinační cvičení a zlepšuje vlastní kondici 	Pohybové hry, netradiční činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - hry pro ovlivňování kondičních koordinačních předpokladů 	OSV – mezilidské vztahy MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – organizace akcí nebo soutěží
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení výkonnosti - zvládá osvojené pohybové dovednosti podle svých fyzických možností - přebírá průpravná cvičení i do jiných pohybových aktivit - organizuje soutěže a umí rozhodovat o výsledcích - umí spolupracovat při štafetových závodech - chová se kolektivně a má snahu pomoci - umí se samostatně připravit na pohybovou činnost - uplatňuje vhodné chování na stanovištích 	Atletika <u>Teorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> - organizace soutěží, základní pravidla a rozhodování <u>Běh:</u> <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení, atletická abeceda - běh v terénu, střídání běhu a chůze - sprint na 60 a 100 metrů (měření výkonů), nízký start z bloků, startovní pistole - vytrvalostní běh na 1500 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem - štafetové závody - překážkový běh na 60 metrů <u>Skok daleký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky skrčky <u>Skok vysoký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky flopu <ul style="list-style-type: none"> - speciální soutěže a hry na rozvoj odrazu a rychlosti - příprava na závody – měření výkonů <u>Hod kriketovým míčkem:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky rozběhu a odhodu <ul style="list-style-type: none"> - přesné vyměření rozběhu <u>Vrh koule:</u> <ul style="list-style-type: none"> - závodní technika - měření výkonů – sunu a závodní techniky (5kg) 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích ENV – vztah člověk a prostředí MKV – kulturní odlišnosti, náboženství VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – měření času ČJ – zápis ze soutěže OV – vztahy mezi lidmi, štafetové závody, organizace DJ – historický vývoj atletických soutěží ZE – města, ve kterých se konají atletické soutěže

	<p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí) - speciální skokanská průprava – skok daleký a vysoký 		
<ul style="list-style-type: none"> - zná a používá gymnastická názvosloví - zvládá bezpečně záchranu a pomoc - umí zhodnotit gymnastickou sestavu po estetické stránce - sám dokáže připravit sestavu a rozcvičit se 	<p>Gymnastika</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - využití gymnastiky v životě - estetický pohled na gymnastiku – výukové programy <p><u>Akrobacie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. ročníku) - Přemet vpřed, vzad na koberci <p><u>Přeskoky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Roznožka, skrčka přes kozu naděl se zášvihem <p><u>Hrazda po čelo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. ročníku) - Výmyk tahem na doskočné hrazdě <p><u>Kruhy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Svis vznesmo, střemhlav <p><u>Bradla po boky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Komíhání ve vzporu – zánožka, přednožka i s obratem <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Přesvihy skřemě, odbočmo ve vzporu ležmo - akrobacie - tyč bez přírazu na tyči 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu</p> <p>OV – vztahy mezi lidmi , ochota pomoci</p> <p>PŘ – svalové skupiny, nauka o těle</p>
<ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si rytmus hudby a tance, cvičení - vytvoří pohybovou skladbu pro školní akademii 	<p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik pohybů (chůze, kroky, skoky, obraty, rovnovážné prvky) - break dance - tvorba pohybové skladby na školní akademii 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>HV – rytmická cvičení</p> <p>VV – tvorba doplňků pro skladbu</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozumí pravidlům her - umí rozhodovat utkání - zvládá herní činnosti, systémy a kombinace - organizuje hru - rozlišuje práva a povinnosti hráče 	<p>Sportovní hry</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rozhodování v utkání <p><u>Florbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - speciální průpravná cvičení herních činností, systémů a kombinací - herní činnosti brankáře - hra - příprava na turnaj s učiteli <p><u>Fotbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - speciální průpravná cvičení herních činností - střelba pokutového kopu - hra - příprava na turnaj s učiteli 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>RV – plánování sportovních turnajů v rodině</p> <p>DJ – historie jednotlivých sportovních her</p> <p>OV – slušné chování, fair play</p> <p>ZE – města, ve kterých se konají turnaje</p>

	<p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - trestný hod, doskakování míče – hra <p><u>Softbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hra s pravidly <p><u>Volejbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní kombinace, systémy - smeč, blok, vrchní podání v bočním postavení - hra <p><u>Rozšiřující učivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - frisbee, ringo, badminton, lacrosse – (herní činnosti jednotlivce a hra) 			
<ul style="list-style-type: none"> - umí a zná postupy co dělat při napadení - nezneužívá bojového sportu - umí se vyprostit z držení 	<p>Úpoly</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - použití při napadení <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základy Judo - obrana proti škrcení, objetí zepředu, uchopení zápěstí 		<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, nábož.</p> <p>VMEGS – Evropské bojové umění</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>DJ – postavení boje v historii</p> <p>OV – obrana proti napadení, ochrana sama sebe</p>
<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si význam turistiky - umí jezdit na kole - umí postavit a likvidovat tábořiště a rozdělávat oheň - zná pravidla orientačního běhu - zvládá základní první pomoc - umí ovládat loď 	<p>Turistika a pobyt v přírodě (kurz)</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - význam a druhy turistiky - zásady pro přípravu turistické akce - poznatky o táboření, orientace v mapě a podle kompasu - ochrana životního prostředí - základy první pomoci <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze v terénu, výlet (max. 20km) - orientační běh (25minut) ve dvojicích - pomoc při ochraně životního prostředí – úklid lesa - stavba tábořiště, příprava ohniště - jízda na kole, jízda zručnosti - základy první pomoci - návštěva lanového centra - základy vodní turistiky - závod v orientačním běhu 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p> <p>ENV – vztah k přírodnímu prostředí</p>	<p>RV – společné plánování výletů s rodinou</p> <p>HV – trampské písničky</p> <p>OV – slušné chování, pomoc ostatním lidem</p> <p>FYZ – vliv vodního prostředí</p>	

TĚLESNÁ VÝCHOVA, DÍVKY – 6. ROČNÍK

Poznatky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícími vzdělávacím obsahem

Další výstupy	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - zná základní cviky a jejich význam - zná nevhodné činnosti, které ovlivňují jeho zdraví - zná zásady správného držení těla 	Průpravná, kondiční a další cvičení <ul style="list-style-type: none"> - kompenzační cvičení - relaxační cvičení - cvičení pro správné držení těla - posilovací cviky 	OSV – mezilidské vztahy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení PŘÍ – správné držení těla, učivo o svalech a kostech
<ul style="list-style-type: none"> - zná základní bezpečnost při výuce - umí použít náčiní pro cvičení - umí několik druhů her, které umí zorganizovat 	Pohybové hry, netradiční činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - pohybové hry pro manipulaci s náčiním 	OSV – mezilidské vztahy MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – organizace akcí nebo soutěží
<ul style="list-style-type: none"> - o zlepšení fyzické kondice - zná základní startovní povely a základní pravidla disciplín - zvládá základy technik všech vyučovaných disciplín - chová se ohleduplně a bezpečně při organizaci atletických disciplín - účastní se soutěží v atletice 	Atletika <u>Teorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> - atletická rozcvička, základní pravidla disciplín - olympijské hry, mistrovství světa a Evropy <u>Běh:</u> <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení - běh v terénu - sprint na 50 metrů (měření výkonů) - vytrvalostní běh na 600 m na dráze (měření) <u>Skok daleký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik odrazu (zvolit odrazovou nohu) - spojení rozběhu a odrazu, měření od odrazu <u>Skok vysoký:</u> <ul style="list-style-type: none"> - zábavná forma skoků (kotouly, vruty, šipky) - nácvik odrazu (výskoky na basketbalové koše) - nácvik skoku nůžkami - nácvik rozběhu do zátáčky <u>Hod kriketovým míčkem:</u> <ul style="list-style-type: none"> - spojení rozběhu a odhodu <u>Vrh koule:</u> <ul style="list-style-type: none"> - koulařská průprava, odhody z místa, nácvik sunu s mechovou koulí 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích ENV – vztah člověk a prostředí MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení, měření stopkami výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu ZE – města, ve kterých se odehrávají atletické závody
<ul style="list-style-type: none"> - zná a používá gymnastická názvosloví - zvládá bezpečně záchranu a dopomoc - umí cvičit podle pokynů učitele 	Gymnastika <u>Teorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastické názvosloví, základní záchrana a dopomoc při cvičení 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymn. soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení	MAT – počítání opakování cvičení výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu OV – vztahy mezi lidmi, ochota pomoci

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně, s dopomocí - usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti 	<p><u>Akrobacie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul vpřed, vzad, letmo, do stoje na rukou, roznožení - stoj na rukou s oporou, stoj na hlavě - obnovovací polohy v postojích <p><u>Přeskoky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - skrčka přes kozu našir - roznožka přes kozu našir <p><u>Hrazda po čelo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výmyk (odrazem jedno nož, obou nož) - náskok do vzporu <p><u>Kladina:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze po kladině s doprovodnými pohyby paží - obnovovací polohy na kladině <p><u>Šplh:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tyč s přirazem <p>Rozšiřující učivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - toč vpřed - lano s klíčkou 	<p>MKV – kulturní odlišnosti, nábož., cvičení v různých oblečeních</p> <p>VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>ZE – města, ve kterých se odehrávají gymnastické soutěže</p>
<ul style="list-style-type: none"> - osvojuje si rytmus hudby a tance, cvičení - umí vytvořit pohybovou skladbu 	<p>Rytmiická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohyb s hudebním doprovodem (aerobic, tanec) - tvorba jednoduchých pohybových skladeb (sám vyhledá hudbu) - nácvik pohybů (chůze, kroky, skoky, obraty, obnovovací prvky) 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>HV – rytmická cvičení</p> <p>VV – tvorba doplňků pro skladbu</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozumí základním pravidlům sportovních her - zvládá herní činnosti jednotlivce - rozumí předem stanoveným gestům - zvládá osvojené dovednosti uplatnit ve hře 	<p>Sportovní hry</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pravidla sportovních her - smluvená gesta a zvukové signály <p><u>Vybíjená:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik přihrávek a chytání míče - hra podle pravidel školních soutěží <p><u>Florbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (přihrávky, střelba na bránu, vedení míčku, zpracování míče) - hra <p><u>Fotbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (přihrávky, zpracování, odebrání míče, střelba na bránu) - hra 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>RV – plánování sportovních turnajů v rodině</p> <p>DJ – historie jednotlivých sportovních her</p>

	<p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti jednotlivce (příhrávky obouruč a jednoruč, dribling, střelba na koš z místa, dvojitaktem) -hra <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <p>Házená: - herní činnosti jednotlivce (příhrávka vrchní jednoruč z místa, za pohybu, střelba vrchní jednoruč)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> - zná pravidla pro pohyb na ledové ploše - umí ošetřit a připravit brusle na bruslení - zná způsoby záchrany tonoucího pod ledem - zvládá osvojované pohybové dovednosti - zvládá hrát hokej ve zjednodušených pravidlech 	<p>Bruslení – kurz</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní pravidla pro pohyb na ledové ploše - ošetření bruslí a výbavy na bruslení - způsoby záchrany při prolomení ledu <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - jízda vpřed, odšlapování vpřed - jízda vzad - změna směru jízdy v návaznosti (zpředu, vzad) - překládání vpřed a vzad - hokejová průprava s hokejkou – slalom mezi kuželi, střelba na bránu - hra bez brankáře 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu</p> <p>VMEGS – postavení českého hokeje a krasobruslení v Evropě a na světě</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p> <p>ENV – vztah přírodního prostředí</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>ČJ – tvorba rozpisu bruslení</p> <p>RV – plánování návštěvy kluziště v rodině</p> <p>ZE – města, ve kterých se konají hokejové nebo krasobruslařské soutěže</p>	

TĚLESNÁ VÝCHOVA, DÍVKY – 7. ROČNÍK

Poznátky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícími vzdělávacím obsahem

Dílčí výstupy	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - dovede se sám připravit na pohybovou činnost - umí efektivně dýchat 	Průpravná, kondiční a další cvičení <ul style="list-style-type: none"> - cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti - relaxační cvičení - dechová cvičení - posilovací cviky 	OSV – mezilidské vztahy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení PŘ – stavba lidského těla, dýchací soustava
<ul style="list-style-type: none"> - zná základní bezpečnost při výuce - umí použít náčiní pro cvičení - umí několik druhů her, které umí zorganizovat - uvědomuje si přítomnosti dalších hráčů 	Pohybové hry, netradiční činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - pohybové hry pro manipulaci s náčiním - pohybové hry kontaktní 	OSV – mezilidské vztahy MKV – kulturní odlišnosti, náboženství VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – organizace akcí nebo soutěží
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů - umí zorganizovat soutěž, změřit a zapsat výkony - účastní se atletických soutěží školy - sleduje prvky pohybové činnosti a výkony, hodnotí je - zvládá osvojené pohybové dovednosti podle svých fyzických možností 	Atletika Teorie: <ul style="list-style-type: none"> - organizace atletických soutěží - pravidla atletických disciplín Běh: <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení - běh v terénu (fartlek 12 minut) - sprint na 50 metrů (měření výkonů), nízký start - bloky - vytrvalostní běh na 600 metrů na draze (měření výkonů), tepová frekvence - štafetová předávka Skok daleký: <ul style="list-style-type: none"> - nácvik techniky skřechy - vyměření rozběhu – odraz měřen prkna - skok z místa – měření výkonu Skok vysoký: <ul style="list-style-type: none"> - speciální odrazová a běžecká průprava pro nácvik rozběhu a odrazu - nácvik flopu Hod kriketovým míčkem: <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky rozběhu a odhodu - hod na cíl Vrh kouli: <ul style="list-style-type: none"> - kulařská průprava - nácvik sunu z bočního postavení (3kg) - měření výkonů Rozšiřující učivo: <ul style="list-style-type: none"> - atletický čtyřboj 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích ENV – vztah člověk a prostředí MKV – kulturní odlišnosti, náboženství VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení, měření stopkami ČJ – zápis soutěže, výsledků výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu OV – vztahy mezi lidmi – štafetové závody ZE – města, ve kterých se konají atletické soutěže DJ – historický vývoj disciplín

<ul style="list-style-type: none"> - zná a používá gymnastická názvosloví - zvládá bezpečně záchranu a pomoc - zvládá předvést všechna gymnastická cvičení samostatně nebo s pomocí - ovládá strach s těžších úkolů - usiluje o zlepšení své fyzické zdatnosti - umí vytvořit krátkou gymnastickou sestavu 	<ul style="list-style-type: none"> - gymnastická cvičení na duchně – skok vysoký - nácvik rozběhu do zatáčky – skok vysoký <p>Gymnastika <u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní cvičební polohy, postoje a pohyby těla - přípravná cvičení a jejich význam pro gymnastiku <p><u>Akrobacie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoul letmo, do zářvihu, do stoje na rukou - přemet stranou - rovnovážné polohy <p><u>Přeskoky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - roznožka, skřeka přes kozu našit, naděl - skoky odrazem z trampoliny (prosté, obraty, s pohyby končetin) <p><u>Hrazda po čelo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výmyk (odrazem obounož) - toč vpřed, toč vzad <p><u>Kladina:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výskoky s využitím můstku - seskoky do duchny - poskoky, obraty <p><u>Kruhy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - houpání s obraty u předhupu a záhupu, v záhupu seskok <p><u>Šplh:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tyč s přírazem - lano s kličkou <p><u>Rozšiřující učivo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rondát - podmet - akrobatická sestava (kotoul vpřed, vzad, přemet stranou, stoj na rukou) 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu</p> <p>OV – vztahy mezi lidmi, ochota pomoci</p> <p>PŘ – svalové skupiny</p> <p>DJ – vývoj gymnastiky v historii</p>
<ul style="list-style-type: none"> - umí využít náčiní pro estetický dojem sklady - umí vytvořit pohybovou skladbu 	<p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik pohybů s náčiním - tvorba jednoduchých pohybových skladeb (sám vyhlédá hudbu) 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chov.</p> <p>OSV – mezilidské vztahy</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>HV – rytmiická cvičení</p> <p>VV – tvorba doplňků pro skladbu</p>
<ul style="list-style-type: none"> - rozumí novým pravidlům her - dovede rozhodovat při hře - jedná v duchu fair play 	<p>Sportovní hry <u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní role a jejich funkce - pravidla sportovních her <p><u>Vybíjení:</u></p>	<p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o</p>	<p>ZE – města, ve kterých se konají turnaje</p> <p>RV – plánování sportovních turnajů v rodině</p> <p>DJ – historie jednotlivých sportovních her</p>

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá herní činnosti jednotlivce a uplatňuje je ve hře - umí volit a dodržovat taktiku hry 	<ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování hry - příprava na turnaj <p><u>Florbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností jednotlivce, které jsou již probrané - základní herní systémy - základní herní kombinace - hra <p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností jednotlivce - herní systémy (osobní a zónová obrana) - herní kombinace (obránná založena na proklouzávání, útočná kombinace založena na početní převaze útočníků) - hra <p><u>Házená:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností - herní systémy (osobní a územní obrana) - herní kombinace (útočná založena na přihrávání nebo přebíhání, obránná založena na zajištění proklouzávání) - hra <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <p>Volejbal: - herní činnosti jednotlivce, hra s dopadem</p> <p>Lacrosse: – herní činnosti jednotlivce</p> <p>Frisbee: - hra</p>	<p>sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>OV – slušné chování, fair play</p>
<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si význam sebeobranu - uvědomuje si následky použití úpolů - zvládá základní postoje a úchopy 	<p><u>Úpoly</u></p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - význam úpolových sportů - základní filozofie úpolových sportů - bezpečnost při výuce <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravné úpoly – přetahy, přetlaky, úpolové odpory 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, nábož.</p> <p>VMEGS – Evropské bojové umění</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>DJ – postavení boje v historii</p> <p>OV – význam bojových sportů pro život</p>
<ul style="list-style-type: none"> - chápe lyžování jako vhodný rekreační sport ovlivňující kondici člověka - zná pravidla pohybu v zimní krajině - zná pravidla chování na sjezdových, běžeckých tratích, vleku a lanovce - zvládá údržbu lyží a volí vhodné oblečení - umí pomoci zraněnému, má povědomí o horské službě 	<p><u>Lyžování (kurz)</u></p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základní informace o výstroji a výzbroji pro lyžování - zásady pohybu v přírodě v zimě - chování na sjezdových a běžeckých tratích (první pomoc) <p><u>Běžecké lyžování:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - běh soupažný jednodobý - běh střídavý dvoudobý - základy bruslení - výlet (max. 25 km) - závody cca 1km 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>RV – plánování lyžařských výletů v rodině</p> <p>OV – organizace lyžařského výcviku</p> <p>FYZ – vysvětlení difúzního prostředí a vlastností sněhu</p> <p>ZE – horská střediska</p>

<p>- zvládá pohybové dovednosti na lyžích</p>	<p><u>Sjezdové lyžování:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pluh - přejíždění nerovností - brzdění smykem, pluhem - základní srožný oblouk - jízda slalomu – závody - skok ze sněžového můstku 	<p>ENV – vztah přírodního prostředí</p>	
---	--	---	--

TĚLESNÁ VÝCHOVA, DÍVKY – 8. ROČNÍK

Poznátky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem

Dílčí výstup	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - pravidelně zařazuje do svého dne cviky - využívá strečinkových cvičení k eliminaci únavy během dne 	<p>Průpravná, kondiční a další cvičení</p> <ul style="list-style-type: none"> - cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti - relaxační cvičení - strečinková cvičení - posilovací cviky 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>OV – rozložení činnosti do dne, týdne</p> <p>PŘ – svalové skupiny</p>
<ul style="list-style-type: none"> - snaží se jednat fair play - má radost z výhry, nesnižuje prohru ostatních 	<p>Pohybové hry, netradiční činnosti</p> <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - hry soutěživé a bojové 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, nábož.</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>OV – organizace akcí nebo soutěží</p>
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení svých výkonů - zvládá osvojené pohybové dovednosti podle svých fyzických možností - zná smysl průpravných cvičení - umí se samostatně připravit na danou pohybovou činnost - zvládá přípravu sektorů pro atletické disciplíny - spolupracuje při organizaci výuky - účastní se soutěží školy - má přehled o atletickém dění ve svém okolí i v rámci Evropy a světa 	<p>Atletika</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - průpravná cvičení pro jednotlivé atletické disciplíny - základní pojmy – olympijské hry, MS a ME <p><u>Běh:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení, atletická abeceda - běh v terénu - sprint na 60 metrů (měření výkonů), nízký start - bloky startovní pistole - vytrvalostní běh na 800 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem - štafetový běh <p><u>Skok daleký:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky skrčky - průpravná cvičení pro nácvik techniky (přes překážku, odpichy, skok z místa) - zdokonalování rozběhu a odrazu – měření z odrazového prkna <p><u>Skok vysoký:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zlepšování techniky floydu - měření výkonů – flokem i nůžkami <p><u>Hod kriketovým míčkem:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky rozběhu a odhodu - hod na cíl <p><u>Vrh kouli:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - koulařská průprava - nácvik závodní techniky s mečovou koulí i s oficiálním náčiním (3kg) - měření výkonů 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích</p> <p>ENV – vztah člověk a prostředí</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství</p> <p>VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – měření, porovnávání a práce s časy</p> <p>výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu</p> <p>OV – vztahy mezi lidmi – štafetové závody</p> <p>PŘ – běh v terénu pozorování rostlin a živočichů</p> <p>ZE – města, ve kterých se konají atletické soutěže</p>

	<p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí) - překážkový běh - speciální odrazová a běžecká průprava pro nácvik rozběhu a odrazu – skok vysoký 			
<ul style="list-style-type: none"> - zná a používá gymnastická názvosloví - zvládá bezpečně záchranu a pomoc - dovede využít průpravných cvičení ke zvýšení zdatnosti - dovede předvést gymnastickou sestavu - umí předvést nově osvojené gymnastické prvky 	<p>Gymnastika</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - gymnastické soutěže – pravidla a rozhodování <p><u>Akrobacie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - kotoulová sestava - stoj na rukou do kotoulu - přemet stranou (nalevo, napravo) <p><u>Přeskoky:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - odbočka přes bednu našir - skřčka přes kozu se zásvihem - skoky odrazem z trampolíny (prosté, obraty, s pohyby končetin) <p><u>Hrazda po čelo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - výmky (obounož) - toč jízdo - nácvik sestavy (již osvojené cviky) <p><u>Kruhy:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - komitání ve svisu <p><u>Šplh:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - tyč s přírazem - lano s kličkou <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - přemet vpřed, vzad s dopomocí - akrobatická cvičení ve dvojicích 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>výchova ke zdraví uvědomění si zdravého životního stylu</p> <p>OV – vztahy mezi lidmi – ochota pomoci</p> <p>PŘ – svalové skupiny</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - dokáže předvést jeden lidový a jeden netradiční tanec 	<p>Rytmická gymnastika</p> <ul style="list-style-type: none"> - nácvik techniky tanců - nácvik kroků a počítání 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečcích</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT -počítání opakování cvičení</p> <p>HV – rytmická cvičení</p> <p>VV – tvorba doplňků pro skladbu</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - dbá na svou hygienu a bezpečnost - rozumí základním pravidlům - umí rozhodovat utkání 	<p>Sportovní hry</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - bezpečnost a hygiena při sportovních hrách - rozhodování o pravidlech her 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>RV – plánování sportovních turnajů v rodině</p> <p>DJ – historie jednotlivých sportovních her</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - zvládá herní činnosti, systémy a kombinace - převádí osvojené dovednosti do hry - organizuje hru 	<p><u>Vybíjená:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - hra s pravidly <p><u>Florbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností, herních systémů a kombinací, systém střídání - hra podle pravidel <p><u>Basketbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalení herních činností, systémů, kombinací - střelba do pohybu, ve výskoku - hra na 1 koš <p><u>Volejbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní činnosti – podání vrchní a spodní - hra s dopadem i bez dopadu <p><u>Házená:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování herních činností, systémů a kombinací - nácvik trestného hodu - hra <p><u>Rozšiřující učivo:</u></p> <p>Softbal: - nácvik odpalů, hra se základními pravidly</p> <p>Frisbee, Ringo: - hra</p>	<p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>OV – slušné chování, fair play</p> <p>ZE – města, ve kterých se konají turnaje</p>
<ul style="list-style-type: none"> - dovede rozlišit základní druhy úpolových sportů - chová se ohleduplně k soupeři - zvládá nové pohybové dovednosti 	<p>Úpoly</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - druhy úpolových sportů <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pády kotoulem přes rameno, skulením do kolébky - střelové postoje 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství</p> <p>VMEGS – Evropské bojové umění</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>DJ – postavení boje v historii</p>
<ul style="list-style-type: none"> - chápe význam plavání pro život - zvládá 2 plavecké způsoby, skok z bloku - umí předat štafetu - dovede pomoci tonoucímu - dodržuje hygienu během menstruace 	<p>Plavání (kurz)</p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - význam plavání - základní plavecké disciplíny - záchrana tonoucího - hygiena – období menstruace <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - adaptace na vodní prostředí – dýchání, splývání, potápění - nácvik dvou plaveckých stylů (na prsou, na zádech) - nácvik skoku z bloku - štafetové plavání - soutěž jednotlivců na 50 m volným způsobem - soutěž štafet na 200m volným způsobem - záchrana tonoucího 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání plaveckých soutěží</p> <p>ENV – vztah člověk a prostředí</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství</p> <p>VMEGS – postavení plavání v rámci Evropy</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>RV – plánování lyžařských výletů v rodině</p> <p>OV – organizace lyžařského výcviku</p> <p>FYZ – vysvětlení difúzního prostředí a vlastností sněhu</p> <p>ZE – horská střediska</p> <p>RV – dospívání</p>

TĚLESNÁ VÝCHOVA, DÍVKY – 9. ROČNÍK

Poznátky z dřívějších etap vzdělávání jsou rozvíjeny následujícím vzdělávacím obsahem

Dílčí výstupy	Vzdělávací obsah	Průřezová témata	Mezipředmětové vztahy
<ul style="list-style-type: none"> - umí vytvořit cvičení pro své spolužáky - zná základní cviky pro různé svalové skupiny 	Průpravná, kondiční a další cvičení <ul style="list-style-type: none"> - relaxační cvičení - vyrovnávací cvičení - posilovací cviky - tvoření cvičení samotnými žáky 	OSV – mezilidské vztahy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – rozložení činnosti do dne, týdne PR – svalové skupiny
<ul style="list-style-type: none"> - zvládá nová koordinační cvičení a zlepšuje vlastní kondici 	Pohybové hry, netradiční činnosti <ul style="list-style-type: none"> - pohybové hry pro rozvoj obratlosti, rychlosti a síly - hry pro ovlivňování kondičních, koordinačních předpokladů 	OSV – mezilidské vztahy MKV – kulturní odlišnosti, nábož. VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení OV – organizace akcí nebo soutěží
<ul style="list-style-type: none"> - usiluje o zlepšení fyzické kondice a zlepšení své výkonnosti - zvládá osvojované pohybové dovednosti podle svých fyzických možností - vybírá průpravná cvičení i do jiných pohybových aktivit - organizuje soutěže a umí rozhodovat o výsledcích - umí spolupracovat při štafetových závodech - chová se kolektivně a má snahu pomoci - umí se samostatně připravit na pohybovou činnost - uplatňuje vhodné chování na stanovištích 	Atletika Teorie: <ul style="list-style-type: none"> - organizace soutěží Běh: <ul style="list-style-type: none"> - speciální běžecká cvičení, atletická abeceda - běh v terénu, střídání běhu a chůze - sprint na 60 metrů (měření výkonů), nízký start - bloky startovní pistole - vytrvalostní běh na 800 metrů na dráze (měření výkonů), běh se sport testerem - štafetové závody Skok daleký: <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky skrčky - příprava na závody – měření výkonů Skok vysoký: <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky flopu - speciální soutěže a hry na rozvoj odrazu a rychlosti - příprava na závody – měření výkonů Hod kriketovým míčkem: <ul style="list-style-type: none"> - zdokonalování techniky rozběhu a odhodu - přesné vyměření rozběhu Vrh kouli: <ul style="list-style-type: none"> - závodová technika s mechowou koulí i oficiálním načním (3kg) - měření výkonů – sunu a závodové techniky Rozšiřující učivo: <ul style="list-style-type: none"> - atletický čtyřboj (sprint, vytrvalostní běh, skok 	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o atletických soutěžích ENV – vztah člověk a prostředí MKV – kulturní odlišnosti, náboženství VMEGS – postavení české atletiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – měření času ČJ – zápis ze soutěže OV – vztahy mezi lidmi, štafetové závody, organizace DJ – historický vývoj atletických soutěží ZE – města, ve kterých se konají atletické soutěže

	daleký nebo vysoký, hod míčkem nebo koulí) - překážkový běh na 50 m, plastové překážky - speciální skokanská průprava – skok vysoký a daleký			
- zná a používá gymnastická názvosloví - zvládá bezpečně záchranu a pomoc - umí zhodnotit gymnastickou sestavu po estetické stránce - sám dokáže připravit sestavu a rozcvičit se	Gymnastika <u>Teorie:</u> - využití gymnastiky v životě - estetický pohled na gymnastiku – výukové programy <u>Akrobacie:</u> - vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. roč.) <u>Přeskoky:</u> - roznožka, skrčka přes kozu nadél se zášvihem <u>Hrazda po čele:</u> - vytvoření vlastní sestavy (prvky z 6. – 9. roč.) <u>Kruhy:</u> - svis vznesmo, střemhlav <u>Šplh:</u> - tyč s přírazem, lano s kličkou Rozšiřující učivo: - přemet vpřed, vzad na koberci	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblecích VMEGS – postavení české gymnastiky v rámci Evropy VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblecích VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení HV – rytmická cvičení VV – tvorba doplňků pro skladbu
- osvojuje si rytmus hudby a tance, cvičení - vytvoří pohybovou skladbu pro školní akademii	Rytmická gymnastika - nácvik pohybů (chůze, kroky, skoky, obraty, rovnovážné prvky) - break dance - tvorba pohybové skladby na školní akademii	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblecích VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o gymnastických soutěžích, využití internetu pro ukázky cvičení MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblecích VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení HV – rytmická cvičení VV – tvorba doplňků pro skladbu
- rozumí pravidlům her - umí rozhodovat utkání - zvládá herní činnosti, systémy a kombinace - organizuje hru - rozlišuje práva a povinnosti hráče	Sportovní hry <u>Teorie:</u> - rozhodování v utkání <u>Florbal:</u> - speciální průpravná cvičení herních činností, systémů a kombinací - herní činnosti brankáře - hra - příprava na turnaj s učiteli <u>Fotbal:</u> - základní herní činnosti jednotlivce - hra - příprava na turnaj s učiteli <u>Basketbal:</u> - útočné a obranné kombinace - zónová a osobní obrana	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblecích VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	OSV – mezilidské vztahy MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázky cvičení MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblecích VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování	MAT – počítání opakování cvičení RV – plánování sportovních turnajů v rodině DJ – historie jednotlivých sportovních her OV – slušné chování, fair play ZE – města, ve kterých se konají turnaje

	<p><u>Volejbal:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - herní kombinace, systémy - smeč, blok - vrchní podání v bočním postavení - hra <p><u>Rozšiřující:</u></p> <p>Softbal: - zdokonalování odpalů, hra</p> <p>Frisbee, ringo, badminton</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - umí a zná postupy co dělat při napadení - nezneužívá bojového sportu - umí se vyprostit z držení 	<p><u>Úpoly</u></p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - použití při napadení <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - základy Judo - obrana proti škrcení, objetí zepředu, uchopení zápěstí 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o úpolových sportech</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství</p> <p>VMEGS – Evropské bojové umění</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p>	<p>MAT – počítání opakování cvičení</p> <p>DJ – postavení boje v historii</p> <p>OV – obrana proti napadení, ochrana sama sebe</p>
<ul style="list-style-type: none"> - uvědomuje si význam turistiky - umí jezdit na kole - umí postavit a likvidovat tábořiště a rozdělávat oheň - zná pravidla orientačního běhu - zvládá základní první pomoc - umí ovládat loď 	<p><u>Turistika a pobyt v přírodě (kurz)</u></p> <p><u>Teorie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - význam a druhy turistiky - zásady pro přípravu turistické akce - poznatky o táboření, orientace v mapě a podle kompasu - ochrana životního prostředí - základy první pomoci <p><u>Praxe:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - chůze v terénu, výlet (max. 20km) - orientační běh (25minut) ve dvojicích - pomoc při ochraně životního prostředí – úklid lesa - stavba tábořiště, příprava ohniště - jízda na kole i jízda zručnosti - základy první pomoci - návštěva lanového centra - základy vodní turistiky - závod v orientačním běhu 	<p>OSV – mezilidské vztahy</p> <p>MED – televizní nebo rádiové vysílání o sportovních utkáních, využití internetu pro ukázkový cvičení</p> <p>MKV – kulturní odlišnosti, náboženství, cvičení v různých oblečeních</p> <p>VDO – slušné, odpovědné a tolerantní chování</p> <p>ENV – vztah k přírodnímu prostředí</p>	<p>RV – společně plánování výletů s rodinou</p> <p>HV – trampské písničky</p> <p>OV – slušné chování, pomoc ostatním lidem</p> <p>FYZ – vliv vodního prostředí</p>